

# CRISI IO TI SFIDO



Alcune mamme mentre si allenano in un parco con il passeggino



Selena Stagi

di Ludovica Monarca  
LIVORNO

«Quando mi sono trovata a dover forzatamente scegliere tra lavoro e famiglia non ho avuto dubbi e ho scelto i miei cari, ma mai avrei pensato che proprio dall'esperienza del parto sarei riuscita a trasformare una mia antica passione nel mio lavoro».

Selena Stagi, 33 anni, adesso sorride quando, per raccontare la sua storia deve tornare indietro di qualche anno, «ma quel momento è stato difficile, non lo nego». Ma il passato è passato e Selena ora sorride perché da qualche mese è diventata ufficialmente una delle istruttrici dell'associazione MammaFit aprendo un centro distaccato a Collesalveti. Cos'è MammaFit? MammaFit è un'Associazione Sportiva Dilettantistica, affiliata a Fif (Federazione Italiana Fitness) e riconosciuta dal Coni, la cui missione è quella di aiutare e sostenere le mamme nel delicato periodo post-parto, creando spazi e attività ludico-sportive per mamme e bambini, soprattutto nella fascia 0-3 anni. MammaFit propone un programma di allenamento dedicato alle neo-mamme che possono esercitarsi in compagnia dei propri bambini. È una ginnastica basata su esercizi di allungamento e tonificazione con l'ausilio della carrozzina, passeggino o marsupio che diventa parte integrante della lezione.

Selena, diplomata al liceo artistico, fin dopo la scuola ha sempre lavorato, principalmente come commessa: «ma in real-

## «Con MammaFit torno a lavoro e in forma»

La storia di Selena Stagi, 33 anni e di come dopo la maternità sia riuscita a crearsi la sua attività da personal trainer per donne incinta e neo mamme



L'allenamento delle mamme

tà ho fatto veramente di tutto con ogni tipo di contratto - spiega - Co.co.pro, determinato, a chiamata, a progetto...di tutto. La mia passione però è sempre stata lo sport, anche se solo per qualche periodo sono riuscita a conciliare le due cose». Selena cresce e trova lavoro a Cecina come commessa, contratto a tempo indeterminato, un so-

gno. «Dopo la maternità però, mi era impossibile fare avanti e indietro con un bambino piccolo e senza supporto (i nonni lavorano) e così dopo la richiesta di part time o di trasferimento negata ho dovuto licenziarmi. La mia famiglia era ed è più importante di tutto». Sono anni di sacrifici fino a quando Selena per caso viene a scoprire l'esistenza di Mammafit.

«Da grande sportiva dopo il parto ho scoperto quanto fosse difficile trovare uno sport che non fosse il nuoto adatto alle neo mamme, uno sport in cui non isolarsi ma essere a contatto con altre persone che stanno vivendo la tua stessa esperienza. Ascoltando in televisione un'intervista a un'istruttrice di

Mammafit ho avuto come un'illuminazione». Selena non perde tempo e si iscrive al corso di Mammafit per diventare istruttrice: «Detto, fatto. Sono sempre stata molto decisa nella mia vita». E così da inizio settembre Selena organizza corsi di fitness dedicate a donne incinta e neo mamme di Collesalveti. «Sono felice perché so che quello che sto facendo non è solo lavoro, ma un modo per dare la possibilità alle donne di sentirsi meno sole in un momento della loro vita in cui la condivisione e il confronto è tutto. In Italia lavorare ed essere mamme è difficile, difficilissimo. E lo è anche dedicare un momento a se stesse per riprendere coscienza del proprio corpo. MammaFit serve a tutto questo». Un sogno? «Che la politica si svegli dal torpore e si renda conto che sta perdendo intere generazioni di giovani. Questo Paese merita di più».

Per informazioni sui corsi di Selena è possibile visitare il sito <http://www.mammafit.it/instructor/selena/stagi/>

### Scrivi al Tirreno la tua storia di coraggio

LIVORNO

Nel momento di difficoltà economica che stiamo attraversando ormai da anni c'è chi non molla e con voglia, entusiasmo, passione e coraggio decide di investire in questo territorio, lanciandosi in una attività innovativa o rivalutando una vecchia impresa.

Il giornale "Il Tirreno" ha deciso di raccontare queste storie. Di dare spazio alla speranza e all'energia di un territorio ricco di potenzialità. Per farlo, abbiamo anche bisogno di voi. Se avete visto una nuova attività aprire in città, se l'avete aperta voi, se state per farlo, se avete deciso di tornare a Livorno dopo anni e di cambiare lavoro per riprendere a vivere nella vostra "terra" scrivete una e-mail all'indirizzo di posta elettronica [cronacalivorno@iltirreno.it](mailto:cronacalivorno@iltirreno.it) descrivendo in poche righe la vostra storia e lasciando un recapito telefonico in modo da poter essere contattati dalla redazione.

L'iniziativa sta andando avanti da qualche settimana e sono moltissime le segnalazioni arrivate dai rioni, dalle strade, dai negozi e dalle imprese della città.



Riso, frumento, mais, miglio, avena, farro...

Cereali, sono il dono della terra all'uomo, l'oro della vita. Cereali, trasformati con tradizione, amore e fantasia, diventano nutrimento per le tavole dei poveri e dei re. Un libro dedicato a loro, dove sono raccolte le ricette della tradizione mediterranea. Oltre il riso: orzotti delle dolomiti, cous cous marocchino, polenta pasticcata, miglio piccante e...

**solo bio**

dalla natura

# CEREALI

orzotti, cous cous, polenta, farro, avena



Al prezzo eccezionale di

## € 4,00

+ il costo del quotidiano

**IL TIRRENO**