

ARRIVA IN CITTÀ IL FENOMENO «MAMMAFIT»

«CON UNA LAUREA IN TASCA, TENGO LE MAMME IN FORMA»

► Donne che non si curano più dopo aver messo al mondo un figlio. Rinunciare alla forma fisica sembra quasi un dovere, per non fare un torto al piccolo che altrimenti rimarrebbe a casa lontano dalla mamma mentre lei è impegnata a buttar giù chili in palestra. Un circolo che può essere spezzato dall'innovativa figura di "mammafitt".

«I corsi sono partiti a settembre e hanno riscosso notevole successo - spiega **Elena Galante**, istruttrice mammafitt - Sono laureata in fisica dei materiali, ma dopo qualche esperienza nel settore, ho deciso di insegnare e di seguire poi un master in coaching dedicato ai genitori. Poi è arrivata l'esperienza di mammafitt: ho visto in tv un servizio dedicato alle due fondatrici. Sono rimasta affascinata e le ho contattate. Da lì non mi sono più fermata. Lo scopo dei corsi, che si svolgono prevalentemente nei parchi, è aiutare le neomamme a rimettersi in forma senza sensi di colpa per aver lasciato i bimbi a casa. I pargoli, infatti, sono parte integrante dell'allenamento: utilizziamo passeggini e marsupi per addominali e flessioni. Il fatto di essere gruppi di mamme, tutte con gli stessi problemi, aiuta anche a scambiarsi opinioni e consigli e grazie alla mia attività di coaching, posso aiutarle a riorganizzare la loro nuova vita. Mi sono "inventata" una professione che mi sta regalando tante soddisfazioni. A Lecco, ad esempio, i corsi partiranno in

primavera, ma ho già una dozzina di preiscrizioni. Inoltre, riesco a gestire al meglio il mio tempo, diviso tra lavoro, mia figlia e vita privata. Le lezioni si articolano in 15 minuti di riscaldamento e poi in attività mirate per le donne. Un ciclo prevede 15 lezioni, il costo medio è di 85 euro, ma ci sono sconti per i residenti grazie all'appoggio dei comuni, che si sono dimostrati sensibili nei confronti di questa nuova attività. Per tutte, poi, la t-shirt di mammafitt che ci identifica e funziona da passaparola. Un modo insomma di soddisfare un bisogno delle donne e per me di offrire alle mie clienti un servizio in più. Per capire meglio come funziona mammafitt e iscrizioni, www.hygalantecreazioni.it.

MAMMA IN FORMA

Elena Galante, istruttrice di mammafitt e coach per i genitori in cerca di equilibrio dopo l'arrivo di un bebè. Laureata in fisica, Galante ha deciso di reinventarsi, diventando imprenditrice di se stessa. «Così - dice - ho tempo per tutto e sono soddisfatta».

