



Geolier prima e dopo, la trasformazione fisica dopo anni di lavoro: â??Disciplina e costanzaâ?•

Descrizione

(Adnkronos) â?? â??Questo percorso non ha richiesto settimane. Ha richiesto anniâ?•. Ã? il tempo che Ã? servito a Geolier per intraprendere un importante percorso di cambiamento fisico e, soprattutto, di stile di vita. Il rapper napoletano, seguito dal personal trainer Raffaele Natino, negli ultimi mesi si Ã? mostrato con un aspetto piÃ¹ asciutto e definito, frutto di un lavoro cominciato insieme diversi anni fa.

A raccontare il percorso Ã? stato proprio Natino che ha definito lâ??esperienza con Emanuele Palumbo, vero nome di Geolier, come â??il lavoro migliore che abbia mai fattoâ?•. Geolier, ha spiegato lâ??allenatore, Ã? il suo unico cliente seguito con un percorso â??one to oneâ?•.

Il percorso va avanti da diversi anni, ma il 2026 ha segnato un vero prima e dopo. Quando hanno iniziato a lavorare insieme, infatti, Geolier conduceva una vita fatta di ritmi intensi: â??Dormiva poco, spesso con giorno e notte invertiti, mangiava male, aveva poca costanza e uno stile di vita difficile da gestireâ?•, ha spiegato.

Ã? stato allora che il trainer ha capito che non poteva limitarsi al solo allenamento fisico, ma doveva intraprendere un percorso da coach basato sulla mentalitÃ e le abitudini. â??Ho iniziato a studiare sonno, stress, motivazione, dopamina, abitudini, meditazione e tutto ciÃ² che determina la performance fuori dalla palestraâ?•.

Lo stile di vita di un artista Ã? diverso da quella di un normale atleta: â??PerchÃ© allenare un artista non significa solo programmare esercizi. Significa costruire equilibrio dentro una vita che, per definizione, equilibrata non Ã?. La cosa piÃ¹ bella Ã? che Manu era curioso. Durante gli allenamenti parlavamo continuamente di stile di vita, sonno, stress, alimentazione, disciplina e mentalitÃ â?•.

Un percorso di dedizione, costanza e determinazione: â??Sono felice del cambiamento fisico. Sono felice del successo dellâ??artista. Sono felice che un mio amico vinca. Ma sono ancora piÃ¹ felice

perch  ho visto migliorare la qualit  della vita di un mio amico. E oggi posso dirlo: mentre cercavo di trasformare lui, questo percorso ha trasformato anche me .

 ?Oggi Emanuele, per me,   un esempio non solo nella musica, ma per disciplina, mentalit  , costanza e capacit  di cambiare. Perch  un grande prima e dopo non dovrebbe raccontare solo come cambia un corpo. Dovrebbe raccontare come cambia una persona , si legge ancora.

 ?

spettacoli

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Agosto 27, 2026

Autore

redazione

default watermark