

# Personal trainer e Arti marziali Difesa personale



Luogo

Lombardia, Milano

<https://www.annunci.it/x-562152-z>



Buongiorno, se stai leggendo il mio annuncio è perché sei alla ricerca di un personal trainer e stai decidendo di cambiare la tua situazione attuale e già questo è un primo passo importante verso il cambiamento.

Io sono Alberto, sono un personal trainer e insegnante di arti marziali / difesa personale e ho 36 anni. Come ho anticipato SONO un personal trainer e non FACCIO il personal trainer, questo perché ho dedicato e continuo a dedicare la mia vita a questo, ho iniziato a praticare arti marziali a 8 anni, sport da combattimento in adolescenza e nello stesso periodo anche l'attività in palestra, svolgo questa professione da ormai 13 anni.

Nella mia vita sportiva ho avuto, ovviamente, alti e bassi, so bene cosa significa ricominciare da zero dopo un serio infortunio, conosco il sacrificio e conosco il fallimento, ma conosco anche la gioia di raggiungere l'obbiettivo prefissato.

Quindi se sei davvero motivato/a a cambiare o a raggiungere un determinato scopo, se sei disposto/a a fare sacrifici, a non arrendersi davanti alla prima difficoltà o davanti al fallimento e sei disposto/a ad investire su te stesso/a, in questo caso possiamo sentirci o vederci per una consulenza gratuita.

Io allenavo a domicilio o all'aperto perché ti assicuro che la palestra non è per forza fondamentale e per allenarsi bastano due metri quadri, io (vedi foto) a 10 anni mi allenavo al freddo in inverno e al caldo in estate con il mio maestro di Kung fu conosciuto durante un carnevale mentre pedalavo da solo in un grande parco della zona, lo vidi allenarsi e gli chiesi di insegnarmi, non volevo stare tra i miei coetanei e non volevo stare nemmeno in mezzo a quelli più grandi perché anche io, come tutti, ho subito del bullismo, fortunatamente per poco, il mio scopo era solo uno, non permettere più a nessuno di toccarmi e

tutto il resto non mi interessava, freddo, fango, caldo, fatica e dolore, non dovevano intralciare il mio obiettivo così è stato così che ho cominciato a 10 anni a allenarmi per la difesa personale.

Quando ho cominciato a lavorare con il cliente ho cercato me stesso, un lavoro per me, io avevo la possibilità di darla a te, io avevo al salvo il cliente, se il cliente era tu, per me, io avevo la possibilità di darla a te, io avevo un cameriere, lo trovi al ristorante, io sono un personal trainer e sono un professionista, se vuoi stare a parlare al cellulare mentre ti dovrà allenare è meglio che chiami un altro, se vuoi insegnarmi il mio lavoro non sei il cliente che fa per me, tu mi dici la problematica e il tuo obiettivo e io ti dico cosa bisogna fare, il mio lavoro segue criteri scientifici, se non ti sta bene allora è meglio che ti alleni da solo come le tue convinzioni, se cerchi uno psicologo, per quanto io possa essere empatico e per quanto io possa ascoltarti, non è la mia professione, io devo allenarti non farla psicoterapia, se non sei disposto ad investire tempo e denaro non sei il cliente che voglio seguire, i miei prezzi non sono

Personal trainer e Arti marziali Difesa personale

https://www.annunci.it/x-562152-



Personal trainer e Arti marziali Difesa personale

<https://www.annunci.it/x-562152-z>

Personal trainer e Arti marziali Difesa personale

<https://www.annunci.it/x-562152-z>



Personal trainer e Arti marziali Difesa personale

<https://www.annunci.it/x-562152-z>

---

eccessivamente onerosi ma non mi faccio pagare nemmeno 10€ l'ora, io non ammazzo il settore e se cerchi il risparmio non sono la persona adatta a te, anche perché io vivo di questo e non di gloria, ho una p.iva e pago le imposte, i prezzi variano in base alle sedute acquistate, agli orari, ai giorni di allenamento e alla distanza del cliente, se vuoi allenarti la Domenica pagherai ovviamente di più rispetto al farlo il lunedì ad esempio, non sono nemmeno un chirurgo plastico, quindi se mi devi dire "voglio togliere il grasso qui, o qui o ma non qui" trovati una buona clinica, il consumo di adipone e il rimodellamento corporeo segue dinamiche metaboliche e chimiche, ci vuole tempo, fatica e dedizione.

Non sono un bodybuilder, sono una persona normale, con tanto allenamento ed esperienza alle spalle che vuole seguire persone normali, che hanno difficoltà nel raggiungere quello che vogliono, che hanno uno scopo, che vogliono cambiare e che sono motivate davvero a farlo, seguo anche persone che devono recuperare da un infortunio o che vogliono stare bene con sé stessi, i miei allenamenti sono strutturati in base alle necessità del cliente, sia per il fitness che per la difesa personale, per quest'ultima tutt'ora io pratico arti marziali, è una vita che faccio questo e mi ritengo sempre un allievo con tanta esperienza, che si allena ancora con umiltà e dedizione e che ha un sacco di cose da insegnare ma che ancora non smette di imparare, non esiste il tutto e subito, c'è chi vende questo ma non io, quello che ti posso assicurare è che se vuoi farti seguire da me avrai una persona di cui fidarti e che ti seguirà come meriti di essere seguito. Chiudi