

"Bodyroom" apre a Rimini: ecco la rivoluzione del benessere

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



La “rivoluzione del benessere” parte da Rimini. Da due anni ha aperto le porte a riminesi e non “Bodyroom”: un centro dove abolire il concetto di “palestra di massa” e proporre un percorso realmente sartoriale e scientifico.

Dietro all'ideazione e alla nascita di Bodyroom c'è il dottor Valerio Siracusa, siciliano di 28 anni, professionista con una doppia laurea specialistica in Scienze Motorie e in Nutrizione Umana, che ha deciso di investire su sé stesso e a Rimini, la città che lo ha accolto ormai da 6 anni.

Il suo è un profilo accademico congiunto ideato per fondere in un'unica figura scientifica i due pilastri della salute corporea: la biologia della nutrizione e la fisiologia dell'esercizio fisico.

“Ho iniziato in questo settore da quando avevo 15 anni, sempre praticato e poi attraverso percorsi di studio per renderlo un lavoro – racconta il dottor Siracusa -. In giro si trovano solo realtà dove lo sport viene visto come qualcosa di secondario a cui dedicare poco tempo e risorse, ma a me piace renderlo un aspetto fondamentale del quotidiano ed è questo che facciamo qui: diamo priorità al benessere e alla salute tramite gli strumenti di cui disponiamo”.

Formula di allenamento: a chi si rivolge?

“La nostra formula di allenamento è l'ideale per una fascia di pubblico specifica: professionisti con altissimi ritmi di lavoro e responsabilità, come chef, medici, infermieri, magistrati, forze

dell'ordine e imprenditori, che prima non riuscivano a trovare continuità nei centri tradizionali” – sottolinea il titolare di Bodyroom –. **Il team di lavoro è formato da 5 persone**, e in questi due anni abbiamo seguito circa **150 clienti”**.

Prima di fondare la propria realtà a Rimini, **il dottor Siracusa ha operato per diversi anni come consulente e personal trainer all'interno di svariate strutture e centri della Riviera Romagnola**. Questa esperienza diretta sul campo ha evidenziato le grandi criticità del modello fitness di massa :

- **Promesse di risultati “facili e veloci” privi di riscontro scientifico e duraturo;**
- **Schede di allenamento e diete standardizzate fotocopiate per tutti i clienti;**
- **Servizi low-cost di bassa qualità orientati unicamente a grandi numeri e all'abbonamento annuale, dimenticandosi dell'assistenza individuale.**

Il Metodo di allenamento sviluppato dal dottor Valerio Siracusa si sviluppa attraverso fasi ben precise:

Studio approfondito dello stato di partenza tramite: bioimpedenziometria (BIA) e Mirror Check per valutare massa magra, idratazione e stato biologico.

Studio Congiunto BIA: Il cliente partecipa attivamente all'analisi dei propri dati, comprendendo la logica scientifica dietro ai risultati e alla strategia impostata.

Personal Training Privato: Sessioni individuali o in piccoli gruppi (1-to-1 o 1-to-2) in ambiente curato e riservato, senza attese o ambienti affollati.

Nutrizione Personalizzata: Piani alimentari flessibili ed efficaci ideati per integrarsi perfettamente nei ritmi lavorativi più complessi ed esigenti.

“L'obiettivo di Bodyroom è applicare

la scienza della nutrizione e dell'allenamento con la massima precisione. Qui

si intraprende un percorso guidato che cambia radicalmente lo stile di vita – spiega il titolare del centro –. A differenza dei percorsi tradizionali, noi **uniamo nello stesso ambiente**, sotto un'unica regia strategica, sia **l'allenamento che la nutrizione biologica”** – conclude Siracusa -. **Visto anche come stanno andando le cose, stiamo seriamente pensando di espandere l'attività**, con altre aperture sul territorio. Stay tuned”.