

COMUNICATO STAMPA
Edizioni Associate
Presenta
“cambiarsi” per ...
CORRERE:
storia di una ‘conversione’
al benessere psico-fisico

Un uomo qualsiasi nell'ingranaggio di una sterminata città, Roma. In principio è un sedentario alle prese con le fatiche quotidiane, come tutti, e atrofizzato, come tanti, dalle cattive abitudini: il vizio del fumo; l'uso dell'auto a oltranza nel solito tragitto casa-lavoro-lavoro-casa, i pensieri congestionati quanto il traffico; i muscoli e la forza del pensiero rattrappiti dall'immobilità imposta dalla vita d'ufficio.

Finché, un giorno, la svolta. La scelta di abbandonare l'auto e prendere la metropolitana non è che l'inizio di una autentica rivoluzione interiore.

Il cittadino spento esce dallo stato di cattività. Scopre il piacere della lettura durante i viaggi in treno non solo per ammazzare il tempo. E leggendo testi sul pensiero positivo si apre a prospettive nuove: la disciplina psicofisica leva il torpore e dà quella gioia di vivere che il logorio della città toglie.

È l'inizio dell'ascesa: smette di fumare, riscopre la dimensione bipede, per camminare prima; quindi per correre. L'esemplare da ufficio diventa un podista amatoriale, uno sportivo perseverante, quindi un atleta completo, campione di un'umanità realizzata.

È la storia vera di Alfredo Donatucci, 40 anni, sedentario pentito, autore del libro “cambiarsi per correre”, in cui si racconta con brio e cognizione di causa l'iniziazione a un nuovo stile di vita in vista di un benessere integrale. Il protagonista, dopo essersi “levato la ruggine” di dosso allenandosi con una vecchia cyclette, scopre le potenzialità del suo corpo e della sua mente e impara a usarle con la forza della disciplina. Il corridore occasionale della domenica, il podista della garetta amatoriale, diventa un maratoneta di rilevanza nazionale che ha al suo attivo più di 10 mila chilometri corsi nelle principali gare regionali e italiane: la Roma-Ostia, la maratona di Roma, per esempio.

Il libro pubblicato dalla casa editrice Edizioni Associate sarà presentato al pubblico di maratoneti, sportivi e non, e alla stampa sabato 2 giugno alle 16 e 30 presso la chiesa di Posticciola (provincia di Rieti). Al paese che si affaccia sul lago del Turano, l'autore è particolarmente legato per esservi cresciuto e per averci corso da bambino per gioco, da grande per allenamento ma con lo stesso entusiasmo immutato.

Cambiarsi per correre è dunque un invito a dismettere i panni dell'abitudine per scoprire l'atleta della vita che è in ognuno di noi. Così poi da riuscire a correre per cambiare se stessi.

Che poi questo invito venga fatto, sorpresa, da uno che è un funzionario della Polizia, non è che un valore aggiunto.

Edizioni Associate
Viale Ippocrate 156 Roma 00161
info 06/45439865
(referente Piera Lombardi)