

## TESTIMONIANZA DI ALBERTO CERIANI

Mi chiamo Alberto Ceriani ho 42 anni vivo e lavoro a Milano.  
Sono un atleta non vedente, pratico atletica leggera da nove anni e da Otto triathlon.

Nel 1996 all'età di 27 anni a causa di una malattia genetica ereditaria la Sindrome di Leber sono diventato in pochi mesi non vedente totale.

Dopo un certo periodo non troppo esaltanti grazie all'aiuto di mia moglie e dello sport sono riuscito a costruirmi una vita dignitosa.

Grazie allo sport in questi anni ho avuto modo di partecipare a diverse Manifestazioni sportive tra le quali cito solo le più importanti:

Diverse mezze maratone

Diverse maratone

Attraversata a nuoto Lago di Lugano 2004 2005 2006

Attraversata a nuoto Lago di Como 2004 2005 2006 2007

- traversata dello stretto di Messina a nuoto 2005

Gara d'ironman a Klagenfurt (Austria) 2006

- Campionato del mondo di ironman a Kona Hawaii 2006

La gara rappresenta l'atto conclusivo di una stagione (il campionato mondiale) a cui partecipano atleti provenienti da tutto il mondo che nell'anno,

hanno ottenuto la qualificazione partecipando a gare del circuito, ovviamente nel mio caso si è trattato di una partecipazione ad invito su selezione non essendoci modo di qualificazione.

La gara consiste nel nuotare per 3.800 metri nell'Oceano Pacifico, pedalare per 180km.

ed infine correre la maratona di 42.195 metri, tutto in un fiato senza soluzione di continuità.

- Campionato del mondo di triathlon su distanza olimpica ad Amburgo 2007

E' stata la seconda edizione di campionato mondiale con tutte le diverse categorie di disabilità, erano presenti circa 40 disabili uomini tra i quali 8 atleti non vedenti e 10 disabili donne.

Sono arrivato ad un soffio dal gradino più basso del podio.

Un quarto posto in ogni caso ricco di esperienza.

Campionati europei sulla distanza olimpica a Lisbona nel 2008, dove ho ottenuto la medaglia d'oro.

Campionato europeo triathlon distanza olimpica Holten (Olanda) 2009

Campionati mondiali di triathlon sulla distanza olimpica Gold Coast (Australia) 2009 dove ho ottenuto la medaglia di bronzo

Campionati europei di paratriathlon sulla distanza sprint a Ponte Vedra (Spagna) 2011 prima edizione del paratriathlon dove sono riuscito a conquistare la medaglia di bronzo.

Segnalo con un pizzico di orgoglio che sono stato il primo atleta non vedente al mondo

ad aver partecipato e portato a termine l'iron man delle Hawaii e in Italia dove sono stato il primo non vedente a partecipare a un triathlon sulla distanza olimpica in acque libere.

Nel 2005 attraverso una rivista di settore ho conosciuto l'integratore CELLFOOD,

il quale ho utilizzato costantemente per due anni (2005 2006)

con grande soddisfazione, infatti nell'anno 2005 sono riuscito ad ottenere le mie migliori prestazioni sulle distanze 10 km., mezza maratona e maratona.

**Nell'anno 2006 durante la preparazione di due Ironman notavo che con l'assunzione di Cellfood (ossigeno per la vita),**

riuscivo ad ottenere dei buoni recuperi e riuscivo a sottopormi a carichi

di lavoro notevoli., anche a fare il bi-giornaliero.

Quest'anno (2012) per la preparazione degli europei di triathlon sulla distanza sprint, ho inserito nuovamente nella mia preparazione l'integrazione Cellfood, (inserendo ossigeno per la vita, diet switch, multi vitamine same) ed ho notato notevoli progressi durante gli allenamenti

Inserendo cellfood diet switch per tre mesi assumendolo venti gocce prima di coricarmi, sempre abbinando ad un'alimentazione corretta e una seria metodologia di allenamento.

ho perso 2 kg. Di peso corporeo e 1 per cento di massa grassa il tutto misurato attraverso la plicometria

In questi anni di preparazione ho utilizzato diversi integratori, ma ritengo l'integrazione Cellfood, la migliore per allenamenti di alta intensità, infatti dopo diversi anni sono tornato ad utilizzarla nuovamente, non avendo avuto grande soddisfazione da altra integrazione.

Ho anche notato che inizialmente con cellfood ho avuto una notevole botta energetica, ma anche i miei compagni di allenamento che mi guidano negli allenamenti si sono accorti dei notevoli progressi, che riesco ad ottenere settimanalmente.

Alberto Ceriani