

SUPER KRIS

Cristina Putzu ancora in vetta all'Universo WFF.

servizio del dott. FRANCESCO CASILLO (www.frankcasillo.com)

uando la buona genetica, l'agguerrita determinazione, la meticolosa disciplina, l'accesa passione, una programmazione adeguata e l'umiltà fanno capo ad una singola persona – insieme ed in modo sinergico ed all'unisono – forgiano il Campione, sempre! La Campionessa, in questo caso, è **Cristina Putzu**.

Nel 2011 inizia ad allenarsi con i pesi sotto il mio "personal training". Subito si vedono i risultati: addome piatto e definito, glutei ipertonici e schiena "topo-geograficamente mappata"! Dapprima incredula alla mia proposta agonistica, Cristina si lascia condurre verso l'esperienza del palco. Così nel Maggio del 2012 vince i Campionati Italiani WFF (categoria Fitness) qualificandosi al Mr. Universo WFF di Baden; e lì conquista un inaspettato ma meritato secondo posto. È poi la volta dei Campionati Mondiali WFF a Linz: la sua preparazione, la sua costanza e te-

nacia le valgono il titolo iridato! Tutto questo, dopo solo neanche un anno e mezzo di allenamento.

Ma non basta. Nel Giugno del 2013, a Salonicco, riscatta il secondo posto dell'anno precedente vincendo nettamente e diventando così la nuova Miss Universo Fitness WFF. Traguardi importanti, ma ancor più sensazionali perché Cristina è totalmente nuova al mondo del *body-building*.

Segue una stagione di meritata pausa agonistica, motivata anche dalla mia preparazione per partecipare al Los Angeles Championship NPC – prestigiosa competizione che mi vede giungere al secondo posto nella categoria dei pesi Massimi.

Nel frattempo, Cristina continua a migliorarsi. E così, quando decide di ripresentarsi in pedana, appronta uno specifico lavoro di qualità, sempre sotto la mia direzione tecnica. Il risultato si traduce in un incremento di volumi e dettagli muscolari che enfa-



tizzano ulteriormente la sua accattivante femminilità (sapientemente esibita nel *posing*), rimanendo praticamente a parità di peso con la precedente stagione agonistica. L'esito agonistico non può che essere un nuovo successo, con la seconda vittoria al Miss Universo Fitness WFF 2015 di La Ciotat, cittadina francese vicino Marsiglia. Una riconferma dal grande valore sportivo, che le vale il cartellino professionistico!

Tengo a precisare che Cristina non vive di bodybuilding e fitness, ma questa disciplina di vita è la sua passione, il suo hobby. Infatti, la sua giornata è un fitto incastro di attività lavorativa e faccende domestiche, in cui trova anche il tempo per allenarsi e preparare in modo meticoloso i pasti della sua alimentazione vincente. Di fronte all'indolenza di chi sostiene di "non aver tempo per allenarsi", la mi-gliore risposta è proprio... super Kris! Ho conosciuto ben poche persone che, al pari di lei, avessero così poco tempo per la propria sfera privata; ma ne ho conosciute ancora meno che abbiano investito così proficuamente in salute ed in preparazioni agonistiche vincenti il poco tempo libero a disposizione. Si può fare! – è il messaggio di Cristina Putzu.

Altro non occorre aggiungere: i risultati non hanno bisogno di commenti. Nel dare spazio alle immagini, resta solo da rivolgere un comune e sentito ringraziamento particolare all'affiatato *team* italiano della WFF/NABBA, capeggiato da Giuseppe D'Isanto e Flora Conte. *Be smart, stay hard!*

Il dott. Francesco Casillo è personal trainer e preparatore atletico. Diplomato Isef, ha conseguito la laurea specialistica in "Scienze e Tecnica dello Sport" presso la facoltà di Medicina dell'Università di Cagliari e un Master di Il livello in "Sport, Stress e Nutrizione" presso la facoltà di Medicina e Farmacia all'Università "La Sapienza" di Roma. Frequenta la Scuola di specializzazione e formazione continua in Medicina OAM ("Open Academy of Medicine") a Venezia. In campo agonistico è stato due volte vincitore del "Superbody World" Musclemania (Miami Beach, 2002-2005), ha conquistato il titolo dei pesi massimi e il titolo assoluto al "Tournament of Champions" NPC (Los Angeles, 2011) ed il secondo posto nei Massimi al "Los Angeles Championship" NPC (2014).