Giacobbe Fragomeni: una birra al giorno e torno sul ring a 47 anni

pl-ab66ea6c

A 47 anni e dopo oltre un anno lontano dal ring, l'ex campione del mondo di pesi massimi leggeri **Giacobbe Fragomeni** torna a combattere. Il vincitore dell'ultima edizione dell'Isola dei Famosi affronterà infatti l'ungherese **Tamas Polster** -21 vittorie (12 per ko), 9 sconfitte e 1 pari- sabato 14 gennaio 2017 al **Teatro della Luna di Assago** (alle porte di Milano) nel corso della sesta edizione di The Night of Kick and Punch, la manifestazione organizzata da Angelo Valente. Per Fragomeni (che vanta una carriera di 33 vintlocandina-fragomeni, 5 persi e 2 pareggiati) la sfida contro "Psyco" (come è soprannominato l'ungherese) sarà il 41° incontro di pugilato professionistico. E sapete come si sta preparando? Con un allenamento rigoroso, certo. Ma anche con una birra al giorno.

Hai il rito dell'aperitivo?
Mi concedo l'aperitivo al bar solo il sabato, perché durante la settimana mi alleno fino a tardi. In compenso, appena uscito dalla palestra, invece di prendere gli integratori alimentari in commercio, bevo una birra alla spina bionda piccola.

foto-valente-e-fragomeni-con-i-biglietti

Quindi agli integratori preferisci una birra bionda piccola?
Sì. Fu mio nonno a suggerirmelo, ben 30 anni fa. E io sono fidato di lui. Che dirvi? Oggi è scientificamente provato che la birra dopo lo sport è meglio degli integratori. (Tra gli altri, il dottor Gatteschi medico degli azzurri nonché consigliere della Società italiana nutrizione sport e benessere, ha affermato "*Come per un atleta, le migliori prestazioni della birra si vedono anche sul fronte sportivo. Lontano dallo sforzo questa bevanda ha effetti positivi, e grazie alla minore quantità di zuccheri, al maggior contributo di magnesio, fosforo, calcio e complesso B, se limitata a una piccola quantità, la birra è anche più valida di un qualsiasi altro integratore energetico perché più completo*", ***ndr***.).

Segui una dieta?
Mi alimento in modo equilibrato, leggero e sano, senza farmi mancare proteine e carboidrati. In genere, a pranzo mangio la pasta e la sera carne o pesce.

imagesaoua4m2m

Mangi spesso fuori casa?
Quasi tutti i giorni. Dove? Al ristorante o al bar, dipende. E se ho poco tempo non disdegno il **McDonald's**, che ormai offre insalata e frutta.

Per te è irrinunciabile?
La birra. Anzi, posso lanciare un messaggio attraverso *Mixer*?

Certo…
Produttori e distributori di birra, tenetemi presente come testimonial. Pensateci, chi potrebbe essere più adatto di me?