
SaronnoNews

Dal Saronnese spopola sui social l'influencer sportiva Deborah Spinelli: "Lo sport è divertimento e salute"

Valentina Rizzo · Friday, June 4th, 2021

«**Lo sport è salute e divertimento**, è per tutti, per i professionisti e per i principianti, ci mette davanti a prove che solamente con l'impegno si possono superare ed è **un perfetto riassunto del concetto della vita**».

È così che descrive la sua grande passione, lo sport, **Deborah Spinelli** (sui social [Deborah Fashion Sport](#)) classe 1985, nata a Milano e che dal 2009 vive nel Saronnese.

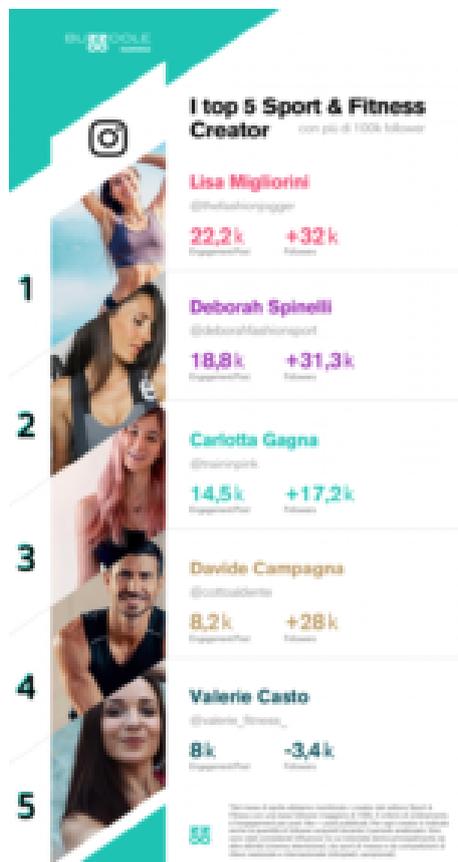
Sposata e mamma di due bambini è di professione una consulente aziendale e della sua grande passione non ne ha fatto solo un valore educativo da insegnare ai propri figli, ma un interesse da condividere con tanta energia e positività sui social. **Spopola su Instagram e Tik Tok con brevi video in cui mostra le proprie sedute di allenamento** e racconta con contenuti visivi semplici e immediati le emozioni e le sensazioni che lo sport sa regalare.



Pratica da qualche anno il triathlon, uno sport multidisciplinare che si articola nel nuoto, nel ciclismo e nella corsa. Una passione, quella per l'attività fisica, che ha coltivato sin da quando era piccola e che ha sviluppato in età adulta: «Sono cresciuta in una famiglia di sportivi, mia mamma è stata campionessa italiana di atletica leggera. A 19 anni ho iniziato a correre per tenermi in forma e mi sono appassionata tantissimo al running. Poi mio padre un giorno mi disse di provare la bicicletta: la prima volta feci subito 60 km. **Mi divertii talmente tanto che andai subito a comprare una bici da corsa.** Da lì nacque un amore viscerale per il ciclismo, quindi mi sono detta “Corro e vado in bici, mi butto anche nel nuoto”, anche se sono molto scarsa» **scherza la giovane donna.**

«Mi alleno dalle 5 alle 6 volte a settimana, variando tra le tre discipline. C'è un'organizzazione

molto meticolosa della famiglia: generalmente mi alleno al mattino o in pausa pranzo, quando i miei figli sono a scuola. **Ho la mia attività lavorativa e una flessibilità di orari lavorativi che mi permette di poter conciliare il tutto.** Logicamente non mancano le difficoltà e soprattutto chi è madre le conosce bene, però la mia famiglia mi sostiene e mi supporta, non vede l'attività motoria come un intralcio, ma come un qualcosa che sostiene e aiuta la dinamica familiare. Anche mio marito è sportivo ed educiamo all'attività sportiva i nostri due figli come strumento per stare bene».



grande passione».

Nel 2017 ha poi deciso di entrare nel mondo social e condividere con un pubblico il suo percorso sportivo. **Da lì di strada ne ha fatta:** oggi ha 186 mila follower su [Instagram](#), quasi 35 mila su [Tik Tok](#) e oltre 2.500 su [Facebook](#). **Lo scorso aprile si è aggiudicata il secondo posto come Top Sport & Fitness influencer nella classifica di Buzzoole.** «Quando ho iniziato non avrei mai immaginato di arrivare dove sono arrivata ora, ho fatto tutte le cose in maniera molto naturale – **precisa Deborah** –. Quello che voglio trasmettere sono i valori dello sport, quello che riesce a regalare e l'importanza del movimento fisico per rimanere in salute fisicamente e mentalmente. Ogni giorno pubblico contenuti inerenti al **triathlon, i miei allenamenti, le mie difficoltà, i miei piccoli traguardi;** non voglio risultare come una pro, non sono una coach, non sono una nutrizionista, non sono una dietista, sono solo una persona che ama lo sport e che fa di tutto per organizzarsi per portare avanti la sua più



«Cerco sempre di condividere contenuti in maniera divertente e con un linguaggio alla portata di tutti, per motivare la mia community a fare sport e spiegare l'importanza dell'attività fisica . **Sono anche molto autoironica, mostro anche le mie debolezze**, perché penso che far passare il messaggio di essere delle “*wonder woman*” sia sbagliato: io mostro quello che sono, con le mie debolezze e le cose che riesco a fare».

Qualche consiglio per iniziare a fare sport e rimettersi in forma? «Iniziare gradualmente: se una persona non ha mai fatto movimento, non può subito correre, bisogna abituare il corpo progressivamente a muoversi. Per fare attività motoria bisogna poi mangiare e non sottoporsi ad un regime ipocalorico fai da te, per quello è necessario rivolgersi ad un medico specialista. I risultati sull'aspetto fisico arriveranno di conseguenza con il tempo, ma è **fondamentale focalizzare**

l'attenzione sullo star bene e sull'adottare uno stile di vita sano, con un'attività fisica proporzionata e una giusta e corretta alimentazione».

This entry was posted on Friday, June 4th, 2021 at 3:51 pm and is filed under [Sport](#), [Storie](#), [Varesotto](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.