

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

“Rinascere”, il libro di un cambio di vita nell’aspetto e nella mente presentato alla contrada La Flora

Redazione · Saturday, February 24th, 2024

Un libro dedicato alla propria vita, a un cambio di vita che non ha significato solo un corpo diverso, ma anche una mentalità nuova. Si tratta di **“Rinascere”, a cura di Andrea Bernasconi**, appassionato contradaio, tifoso di basket e fotografo, presentato al maniero de La Flora venerdì sera, 23 febbraio

«Ho iniziato questo percorso nel settembre 2021, **quando pesavo 126 kg., oggi sono sceso a 71 kg.** – racconta il “Berna”- . Ho deciso questo cambio di esistenza in seguito ad una grave apnea notturna avvenuta a settembre 2021, quando mi sono svegliato tossendo e mi mancava il respiro. **Ho capito che era l’ultimo campanello d’allarme**, perchè se non intervenivo difficilmente oggi sarei stato qui vivo a raccontare la mia storia».

«Sicuramente – prosegue Andrea – **sono cambiato esteriormente ma anche interiormente.** Prima ero sempre arrabbiato e difficilmente abbracciavo qualcuno, invece adesso è l’esatto opposto. Ad esempio, prima non mi sarei mai vestito a Carnevale come ha fatto sabato scorso da alpinista».

Andrea, nella presentazione seguita da un buon numero di contradaio, era visibilmente commosso quando ha parlato per l’apnea notturna e per le dediche al libro, concludendo con un ringraziamento ai presenti e un invito: **«Nulla è impossibile, basta volerlo».**

Le foto della serata sono di Giancarlo Aloisi e Alessio Marinoni

This entry was posted on Saturday, February 24th, 2024 at 1:09 pm and is filed under [Legnano](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.