

# FEDERICA ACCIO

ANTI PERSONAL TRAINER

 @INFORMACONFEDE



Stanca di assecondare le richieste del fitness classico e proporre continuamente attività fisica ad alta intensità, decido di intraprendere il progetto della "Gnoccanza in Salute" e divulgare solo esercizio fisico moderato con il metodo della memorizzazione degli esercizi attraverso video online sostenibili ed inclusivi.

In questi anni ho pubblicato 2 libri per HarperCollins:

- **In forma con Fede (2020)**
- **La Rivoluzione delle 4 A (2022)**

Ho inciso una canzone  
"Odio la palestra" (2021)

"Informaconfede" attualmente è anche una Borsa di Studio AIRC per la ricerca contro il cancro del rene.

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

**ISTITUTO MAGISTRALE SACRA FAMIGLIA  
DI VOGHERA**

NEL 1994

- DIPLOMA SOCIO PEDAGOGICO

## SPECIALIZZAZIONI

- ATTESTATO CLINICAL PILATES TORINO (2007)
- ATTESTATO DI INSEGNANTE DI GINNASTICA ADATTATA ALLE PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI (ULSS 9 TREVISO)
- GIORNALISTA PUBBLICISTA ORDINE DEI GIORNALISTI DI MILANO (2010)

## ESPERIENZE LAVORATIVE

- Istruttrice attività musicali/tonificazione/defaticanti/posturali/pilates
- personal trainer Dal 1998 al 2011 in Lombardia/Piemonte/Veneto
- Insegnante di psicomotricità nella scuola elementare e materna di Casteggio, educazione motoria extrascolastica
- Insegnante di ruolo ( educazione motoria ) plesso elementare Istituto Faa' di Bruno di Torino
- Istruttrice di clinical Pilates dal ( 2007 / 2011 ) Lombardia/Piemonte/Veneto
- Palestra ISEF Torino (2008)
- SISPORT FIAT Torino (2008)
- POLIAMBULATORIO Aquafit Eraclea
- AREP Villorba (Tv)
- INFORMACONFEDE.COM "ANTI PERSONAL TRAINER" (2017 ad oggi)

**I.S.E.F. TORINO**

NEL 2001

- Laureata con tesi sull'importanza dell'esercizio fisico nell'età evolutiva