



## COMUNICATO STAMPA – PER RILASCIO IMMEDIATO

Contatti Ufficio Stampa: [press@informaconfede.com](mailto:press@informaconfede.com)

Sito Web: [www.informaconfede.com](http://www.informaconfede.com)

### TITOLO:

**Addio al fitness della sofferenza: oltre 30.000 donne scelgono la “Ginnastichina®” di Federica Accio. La rivoluzione dell'Anti Personal Trainer che abbatte i sensi di colpa.**

### SOTTOTITOLO:

*Mentre i social impongono il mito tossico del "no pain, no gain", la Chinesiologa e autrice bestseller HarperCollins propone un approccio basato su ginnastica posturale, ascolto del corpo e sostenibilità. Un progetto editoriale e scientifico che ha finanziato anche la ricerca oncologica AIRC.*

**Milano, Giugno 2026** – In un mercato del benessere saturo di scadenze specchiate, sfide estreme e allenamenti ad alta intensità che spesso generano più cortisolo e frustrazione che reali benefici, emerge una voce fuori dal coro che sta cambiando le regole del gioco. È quella di **Federica Accio** (per la sua enorme community semplicemente "Fede"), Chinesiologa ed esperta di biomeccanica che i media nazionali hanno già ribattezzato l'**Anti Personal Trainer d'Italia**.

Il suo metodo, **Informaconfede**, ha appena tagliato il traguardo record di **30.000 anti-allieve attive**: donne comuni, distanti anni luce dagli stereotipi da copertina, che hanno scelto di riappropriarsi del proprio corpo attraverso la **Ginnastichina®**, un marchio registrato che è diventato un vero e proprio movimento culturale. Un successo commerciale e umano che dimostra come il pubblico femminile stia attivamente rifiutando i modelli punitivi del fitness tradizionale.

### **Il Manifesto dell'Anti-Fitness: Lento, Preciso, Pensato**

La Ginnastichina® non prevede salti "spacca-ginocchia", sessioni estenuanti o l'ansia da prestazione della bilancia. Si basa su lezioni di educazione corporea, ginnastica posturale e tonificazione dolce, strutturate per essere accessibili anche a chi soffre di diastasi addominale, problematiche al pavimento pelvico o è reduce da lunghi periodi di sedentarietà.

*"Il corpo non è un nemico da punire o da sconfiggere in palestra", dichiara **Federica Accio**. "La stragrande maggioranza delle donne abbandona l'attività fisica non per pigrizia, ma perché si sente inadeguata di fronte a richieste fisiche brutali e ritmi insostenibili. Ho creato Informaconfede per dimostrare che la costanza nasce solo dal piacere e dall'ascolto. La mia ginnastica è 'lenta, precisa e pensata': toglie lo stress e restituisce la Gnocanza in Salute, che è prima di tutto uno stato mentale di totale armonia con lo specchio".*

### **Dalla cattedra alla rassegna stampa: un'autorevolezza certificata**

A differenza delle tantissime figure improvvisate del web, il background di Federica Accio affonda le radici in oltre vent'anni di studio e lavoro clinico. Laureata I.S.E.F. nel 2001 con una tesi sull'età evolutiva, si è successivamente specializzata in *Clinical Pilates* e nell'insegnamento della ginnastica adattata alle patologie cardiovascolari.

Questa profonda competenza le ha permesso di trasferire la sua filosofia anche sugli scaffali delle librerie italiane, pubblicando due libri bestseller editi da **HarperCollins**: *"In forma con Fede"* e *"La Rivoluzione delle 4 A"*.

### **Un benessere circolare: il sostegno alla ricerca AIRC**

La rivoluzione di Informaconfede non si ferma alla salute fisica delle sue iscritte, ma abbraccia una responsabilità sociale concreta. Il progetto, infatti, ha finanziato attivamente un'importante **Borsa di Studio della Fondazione AIRC** per la ricerca contro il cancro, trasformando il movimento individuale in un atto di solidarietà collettiva a tutela della salute delle donne.

Federica Accio è disponibile per interviste, approfondimenti editoriali, interventi radio/TV e contributi scientifici su temi legati a:

- Psicologia del corpo, motivazione e superamento del "movement shame".
- Ginnastica adattata per diastasi addominale e problematiche posturali femminili, lipedema e movimento consapevole in menopausa.
- Imprenditoria digitale al femminile e rinascite professionali.

### **CHI È FEDERICA ACCIO**

*Federica Accio (Voghera, 1975) è Chinesiologa, insegnante di educazione motoria ed esperta in ginnastica posturale e Clinical Pilates. Dopo oltre vent'anni di attività sul campo e nelle scuole, nel 2017 ha fondato Informaconfede.com, abbattendo i dogmi del fitness punitivo. È autrice per HarperCollins e madrina di una community che promuove la ginnastica consapevole e senza sensi di colpa.*

### **Per richiedere interviste, materiale fotografico o copie saggio dei libri:**

 **Email:** [press@informaconfede.com](mailto:press@informaconfede.com)

 **Instagram:** [@informaconfede](https://www.instagram.com/informaconfede)

 **Press Area:** [www.informaconfede.com/media-kit](http://www.informaconfede.com/media-kit)