



Convegno

FITNESS DEL SENO

Alimentazione e prevenzione, filosofia vegetariana,
nutrizione estetica e allenamento avanzato

Venerdi' 16 maggio - Sala Diotallevi 2

WELLNESS: ALIMENTAZIONE E BENESSERE

- 14.00 - 14.30 Registrazione partecipanti
Chairman: Dr. Marco Ceriani
- 15.30 - 16.30 **Alimentazione, stile di vita e prevenzione.** *(Dott.ssa A. Villarini)*
- 16.30 - 17.30 **Benefici della dieta vegetariana:
performance, fitness e beauty.** *(Dott.ssa C. Chiarenza)*

Sabato 17 maggio - Sala Ravezzi 1

BEAUTY & PERFORMANCE: INTEGRAZIONE E ALLENAMENTO

- 12.00 - 12.30 Registrazione partecipanti
Chairman: Dr. Marco Ceriani
- 14.00 - 15.15 Nutrizione estetica. Beauty & Tone up. *(Dott. M. Ceriani)*
- 15.15 - 16.30 Tonicità muscolare come fattore funzionale ed estetico del seno.
Linee guida di allenamento. *(Dott. M. Neri)*

Relatori

- Dott.ssa **CINZIA CHIARENZA** (Miss Universo e Campionessa Mondiale -2007)
- Dott.ssa **ANNA VILLARINI** (Istituto Tumori di Milano)
- Dott. **MARCO CERIANI** (Bella Forza: Diet-Supplements-Training)
- Dott. **MARCO NERI** (Federazione Italiana Fitness)



Dott.ssa ANNA VILLARINI

Biologa specializzazione in scienza della nutrizione e tecnologia della nutrizione, nutrizione clinica e dietetica, fitoterapia e nutrizione artificiale, epidemiologia, biometria.
Ricercatrice-nutrizionista *Istituto nazionale per la ricerca e la cura dei Tumori di Milano*.



Dott.ssa CINZIA CHIARENZA

Laureata e Master in Marketing. Manager, consulente e personal trainer.
Atleta agonista (detiene 2 titoli europei, 2 mondiali e *Miss Universo Overall 2007*).



Dott MARCO CERIANI

Laureato in Scienze delle preparazioni alimentari, fondatore di un centro sulla nutrizione sportiva e un'azienda di supplementi. Ha ideato il metodo alimentare "*Bella Forza*" per aumentare il benessere fisico e incrementare le performance sportive (www.bellaforza.it). E' consulente di atleti e team professionistici per la nutrizione e il training. Collabora con numerosi periodici sportivi, ha pubblicato libri sui temi dell'alimentazione e supplementazione tra cui "Fitness del Seno".



Dott MARCO NERI

Relatore a master di specializzazione universitaria e corsi di formazione per tecnici del settore sportivo con federazioni del CONI ed enti di promozione sportiva. Membro: equipe medico scientifico della *Ducati Corse*, Comitato scientifico della Federazione Italiana Fitness, Centro ricerche Gensan (integratori x lo sport), Centro ricerche biomeccaniche Fassi/Camax.