

**SEMINARIO 18 maggio 2007 Rimini**  
**Presso la Fiera Di Rimini**  
**Sala Diotallevi**

**Prima parte dalle ore 10 alle ore 13,00**

**Relatore: Claudio Tozzi**

**Presidente della A.S. Natural Body Building Federation ([www.nbbf.it](http://www.nbbf.it))  
e autore del libro "La Scienza del Natural Bodybuilding - Metodo  
B.I.I.O."**

- B.I.I.O. non solo natural body building system ma vero e proprio stile di vita, salutare e anti - invecchiamento.
- Cosa vuol dire Training & life-style BIIO.
- L' evoluzione continua del BIIO: tutti i nuovi studi universitari confermano i principi BIIO.
- Compression training, l' allenamento di origine giapponese che bloccando il flusso sanguigno, aumenta la massa muscolare e la forza, stimola l'ormone della crescita e l' IGF-1.
- L' inserimento del BIIO nel "Metodo Duranti " con il nuovo libro "le 100 regole per benessere" della Sperling & Kupfer - ERI RAI, dopo il grande successo de "Il circolo virtuoso del benessere".
- Una nuova straordinaria risorsa: La NUTRIGENOMICA, alimentazione mirata con l' analisi del DNA.
- Le novità sulla ultime generazioni di integratori.
- Integratori alimentari: cosa dovete sapere il problema normativo/legale in Italia e in Europa
- Domande & Risposte

**Seconda parte dalle 13,30 alle 16,30**

**Relatore: Dr. Marco Ceriani**

**Ideatore del metodo Bella Forza Beauty & performance  
([www.bellaforza.it](http://www.bellaforza.it))**

**"Diet, Supplements, Training."**

- Introduzione alle diete Low carb.
- La Dieta Metabolica del Dr. M. Di Pasquale; i motivi di un successo.
- I supplementi tra mito realtà e diritto: Il caso creatina.
- La tonicità muscolare come fattore funzionale ed estetico.
- Nuove molecole per Beauty & Performance.
- Integratori alimentari: cosa dovete sapere il problema normativo/legale in Italia e in Europa
- Domande & Risposte