

Antonella Lizza



FITNESS E BODY BUILDING
Miss Universo 2009 - 2008 - 2007 -2006 - 2005
Miss World 2002 - 1998
Miss Europa 2002-2001

Model – Artist – Testimonial
Consulente Globale Fitness
Personal Trainer
Giornalista
Esperta Comunicazione & Immagine

RESPONSABILE COMMERCIALE KEFORMA
integratori per benessere e sport

www.antonellalizza.it
www.fitwoman.it
mobile. 347-6245749

PRINCIPALI RISULTATI AGONISTICI:

- Miss Universo 2009 (IBFA)
- Miss Universo 2008 (IBFA)
- Miss Universo 2007 (NBBUI)
- Miss Universo 2006 (NBBUI)
- Miss Universo 2005 (NBBUI)
- Professional Fitness Competitor 2004 (WFF)
- Campionessa Mondiale di Fitness 2002 (IBFA)
- Campionessa Mondiale Figure 2002 (IBFA)
- Campionessa Europea Figure 2002 (IBFA-WFF)
- Campionessa Europea di Fitness 2001 (IBFA)
- Miss World body building '98 (NBBUW)
- Campionessa Italiana di Fitness '97 (IFS)

INSEGNAMENTO

Antonella Lizza opera nel settore del fitness dal 1983.

Ha numerose certificazioni e riconoscimenti in qualità di tecnica specializzata nell'allenamento con i pesi , per il body building e per il fitness.

Nel 2006 riceve il **Master Doctorate honoris causa per lo sport** dalla Imperiale Accademia di Russia *MOSCOW UNIVERSITY SANCTI NICOLAI*.

Docente nei corsi istruttori e seminari di aggiornamento per: FIPCF-CONI, US-ACLI, LIBERTAS, CSEN, FIACF-IFBB, Accademia Nazionale di Cultura Fisica dell'AICAP, AIC, NBBUI.

Docente della SIAF (Scuola Italiana Aerobica e Fitness) per cui ha progettato e sviluppato i materiali didattici del "Corso per istruttori di pesi e fitness". Personal trainer accreditata "Fitness First".

Esperta di body building e fitness, personal trainer, insegnante di aerobica, stretching, acqua gym, svolge lezioni a tutti i livelli: individuali, di gruppo, master class, seminari teorici, workShop. Ha ideato il programma di allenamento "Flex & Shape" (un mix di stretching, lavoro con i pesi, movimenti a corpo libero, esercizi isometrici e yoga) e la master class "Muscle Dance" (aerobica e ballo per far esplodere i muscoli divertendosi).

PUBBLICAZIONI

Nel 2009 esce una collana di eBook per la Simonelli editore scritta da Antonella Lizza.

Antonella collabora attivamente dal 1987 a diverse testate del settore bodybuilding e fitness. I suoi articoli su fitness, allenamento con i pesi, divulgazione scientifica, cura del corpo e benessere psico-fisico sono stati pubblicati anche su: "Better Bodies", "Big", "Body's Magazine", "Cultura Fisica", "La Gazzetta Dello Sportivo", "Formazione & Lavoro", "Man's Life", "Powerlifting", "Roma Circostrazione", Sportman e Fitness". "Strade Aperte", Sport & Salute", "Sport & Lavoro", "Supersport", "Vitality".

Per l'opera di divulgazione e informazione tecnica sul body building femminile ha ricevuto il "Gran Premio Italia 1994".

Ha pubblicato il libro "Non solo muscoli - Dalla cultura fisica alla cultura del corpo", ed. Joyce & Co. 1991, Roma.

Ne hanno parlato: Il Messaggero, Voglia di successo, Il quotidiano di Foggia, Sport & Lavoro, Vitality, Vital, Elite, Sport Giovane, Non solo libri, Glamour, Powerlifting, Sport Italiano, Sport & Salute, Forma, L'Europeo.

Ha realizzato la parte fitness della guida "Pronta all'estate" in omaggio con Vitality maggio 2003.

PARTECIPAZIONI E TESTIMONIAL

Da anni l'immagine di Antonella rappresenta il prototipo della "donna fitness" che coniuga fisico atletico, bellezza, conoscenze professionali e vita sociale in un mix apprezzato in Italia e all'estero.

Numerose le manifestazioni di vario genere a cui Antonella viene invitata come madrina, come testimonial, per esibizioni, come ospite e ambasciatrice del fitness.

Antonella ha realizzato oltre 100 servizi fotografici e interviste come modella e rappresentante del mondo fitness.

Cover girl per: Sportman, Sport & Salute , L'Espresso Roma, Genesis Magazine.

Pubblicità:

- Vodafone Summer Card (luglio 2007)
- Ciao Carb (2006)
- Keforma (2009)

Tra le interviste ricordiamo:

Il Sole 24 ore , Il Litorale, www.Tele Free.it , www.palestre.it , RTM tv, La Piazza, Il terzo Millennio, Il Salernitano, Powerlifting, Il Tempo, Body's Magazine, L'Europeo, Voglia di successo, L'Osservatore Romano, Il Corriere Della Sera

Televisione

- Ciao Darwin – Canale 5 (mar 2010)
- Buona Domenica - Canale 5 (mar.2008)
- I soliti ignoti – RAI1 – (giu. 2007)
 - Consumi e benessere – Rai Utile Sky – (gen. 2006)
 - Percorsi d'amore – RAI3 (gen.2006)
 - Show-E la chiamano estate - RAI 1 (ag. 2005)
 - Tresh - RAI 1(feb. 2004)
 - Sport in Oro - RETE ORO (mar. 2003)
 - Striscia la notizia - CANALE 5 (ott.2002)
 - Blob - RAI 3 (ott.2002)
 - Casaraiuno - RAI 1(ott.2002);
 - Il fitness a casa tua - GOLD TV (programma settimanale da feb.a mar. 2002 e giu.2002)
 - Perché?...non lo so - GOLD TV(4 puntate ott-nov. 2001)
 - A tutta rete - RETE ORO (feb. e mar. '01)
 - Domenica In - RAI 1 (gen.'99)

- Fermata d'autobus - RAI 3 (nov.'98)
- La vita in diretta - RAI 1(ott.'98)
- Il Gatto e la Volpe - CANALE 5 (apr.'97)
- Unomattina - RAI 1 (nov.'96)
- Fantastica età -RAI 3 (giu.'95)
- Luna Park - RAI 1 (dic.'95)
- Big - RAI 1 (apr.'93)
- Fantastico 91 - RAI 1 (dic.'91)
- In palestra - VIDEOUNO (gen.'91)
- SpazioDonna - GBR (nov.'90)

Cinema

- SCUSA SE TI VOGLIO SPOSARE - regia di F. Moccia – (feb. 2010)
- DROSERÀ - regia di Francesco Dominedò – presentato al Festival di Berlino 2005

Radio

- www.Comicradio.it (sett.2007)
- Soloradio 100.5 e 98.100 FM "frutta fresca" [ago.2006]
 - Radio Flash network FM 89.5 (novembre 2005)
 - SoloRadio 100.5 e 98.100 FM (aprile 2005)
 - Radio Roma FM 103.9 "Seven Days" (programma settimanale da settembre 2004 a luglio 2005)
 - Radio Roma FM 103.9 "Seven Days" (programma settimanale da settembre 2003 a luglio 2004)
 - Radio Centro Suono 101.3 FM (marzo 2003)
 - Radio Azzurra Italia network FM 92.900
 - Radio Roma FM 103.9 "Seven Days" (settembre 2001)
 - Radio Flash network FM 89.5 (novembre 1999)

CONSULENZE PROFESSIONALI

Antonella Lizza, laureata in Giurisprudenza, consulente dal 1987, esperta di formazione, comunicazione e marketing.

Assistenza tecnica e organizzativa per: comunicazione aziendale istituzionale e commerciale, eventi, campagne di immagine.

In ambito formativo si è occupata di progettazione, gestione, ricerca, documentazione.

Docente per gli ambiti: La comunicazione aziendale e l'immagine; Sistemi informativi, documentazione, archivi; Comunicazione e relazioni interpersonali; Gestione delle risorse umane; Qualità Totale; Miglioramento organizzativo; Aggiornamento normativo; Marketing e area commerciale; Competenze manageriali e imprenditoriali; Apprendistato e Tutor aziendale; Cultura dell'accoglienza e turismo; Salute e benessere nell'ambiente di lavoro.

Giornalista freelance; già curatrice di una collana di libri; redattrice di rapporti di ricerca, redattrice per siti, portali e web magazine.







