CALENDARIO FITNESS 2019

INSIEME CONTRO OGNI FORMA DI VIOLENZA SULLE DONNE



MISS MUSCLE & FITNESS

ANTONELLA LIZZA - ph. Stefano Panella

FUNDAÇÃO UNIVERSITÁRIA VIDA CRISTÃ FUNVIC EUROPA
FUTURA SALUS SRL
www.antonellalizza.it
FASHION GYM
STUDIO URBANI LACERTOSA CASE & LAVORI
MEEDD PRODOTTI MEDICALI
CRISTINA MENINI CREATIONS SUITS

MISS MUSCLE & FITNESS

GENNAIO

1	M
2	M
3	G
4	V
5	S
6	D
7	L
8	M
9	M
10	G
11	V
12	S
13	D
14	L
15	M
16	M
17	G
18	V
19	S
20	D
21	L
22	M
23	M
24	G
25	V
26	S
27	D
28	L
29	M
30	M
31	G

2019



Ginnastica sui Tacchi - foto di Stefano Panella

FUNDAÇÃO UNIVERSITÁRIA VIDA CRISTÃ FUNVIC EUROPA
FUTURA SALUS SRL
www.antonellalizza.it
FASHION GYM
STUDIO URBANI LACERTOSA CASE & LAVORI
MEEDD PRODOTTI MEDICALI
CRISTINA MENINI CREATIONS SUITS

MISS
MUSCLE & FITNESS

FEBBRAIO

1	V
2	S
3	D
4	L
5	M
6	M
7	G
8	V
9	S
10	D
11	L
12	M
13	M
14	G
15	V
16	S
17	D
18	L
19	M
20	M
21	G
22	V
23	S
24	D
25	L
26	M
27	M
28	G

2019



LAURA CANESE - foto di Stefano Panella

FUNDAÇÃO UNIVERSITÁRIA VIDA CRISTÃ
FUNVIC
EUROPA
FUTURA SALUS SRL
www.antonellalizza.it
FASHION GYM
STUDIO URBANI LACERTOSA
CASE & LAVORI
MEEDD
PRODOTTI MEDICALI
CRISTINA MENINI
CREATIONS
SUITS

MISS MUSCLE & FITNESS

MARZO

1	V
2	S
3	D
4	L
5	M
6	M
7	G
8	V
9	S
10	D
11	L
12	M
13	M
14	G
15	V
16	S
17	D
18	L
19	M
20	M
21	G
22	V
23	S
24	D
25	L
26	M
27	M
28	G
29	V
30	S
31	D

2019



SIMONA PENNA - foto di Stefano Panella

FUNDAÇÃO UNIVERSITÁRIA VIDA CRISTÃ FUNVIC EUROPA
FUTURA SALUS SRL
Fitwoman www.antonellalizza.it
FASHION GYM
STUDIO URBANI LACERTOSA CASE & LAVORI
MEEDD PRODOTTI MEDICALI
CRISTINA MENINI CREATIONS SUITS

MISS
MUSCLE & FITNESS

APRILE

1	L
2	M
3	M
4	G
5	V
6	S
7	D
8	L
9	M
10	M
11	G
12	V
13	S
14	D
15	L
16	M
17	M
18	G
19	V
20	S
21	D
22	L
23	M
24	M
25	G
26	V
27	S
28	D
29	L
30	M

2019



MIRKA GUERRIERI - foto di Stefano Panella

FUNDAÇÃO UNIVERSITÁRIA VIDA CRISTÃ FUNVIC EUROPA
FUTURA SALUS SRL
www.antonellalizza.it
FASHION GYM
STUDIO URBANI LACERTOSA CASE & LAVORI
MEEDD PRODOTTI MEDICALI
CRISTINA MENINI CREATIONS SUITS

MISS MUSCLE & FITNESS

MAGGIO

1	M
2	G
3	V
4	S
5	D
6	L
7	M
8	M
9	G
10	V
11	S
12	D
13	L
14	M
15	M
16	G
17	V
18	S
19	D
20	L
21	M
22	M
23	G
24	V
25	S
26	D
27	L
28	M
29	M
30	G
31	V

2019



LUISA CESARONI - foto di Stefano Panella

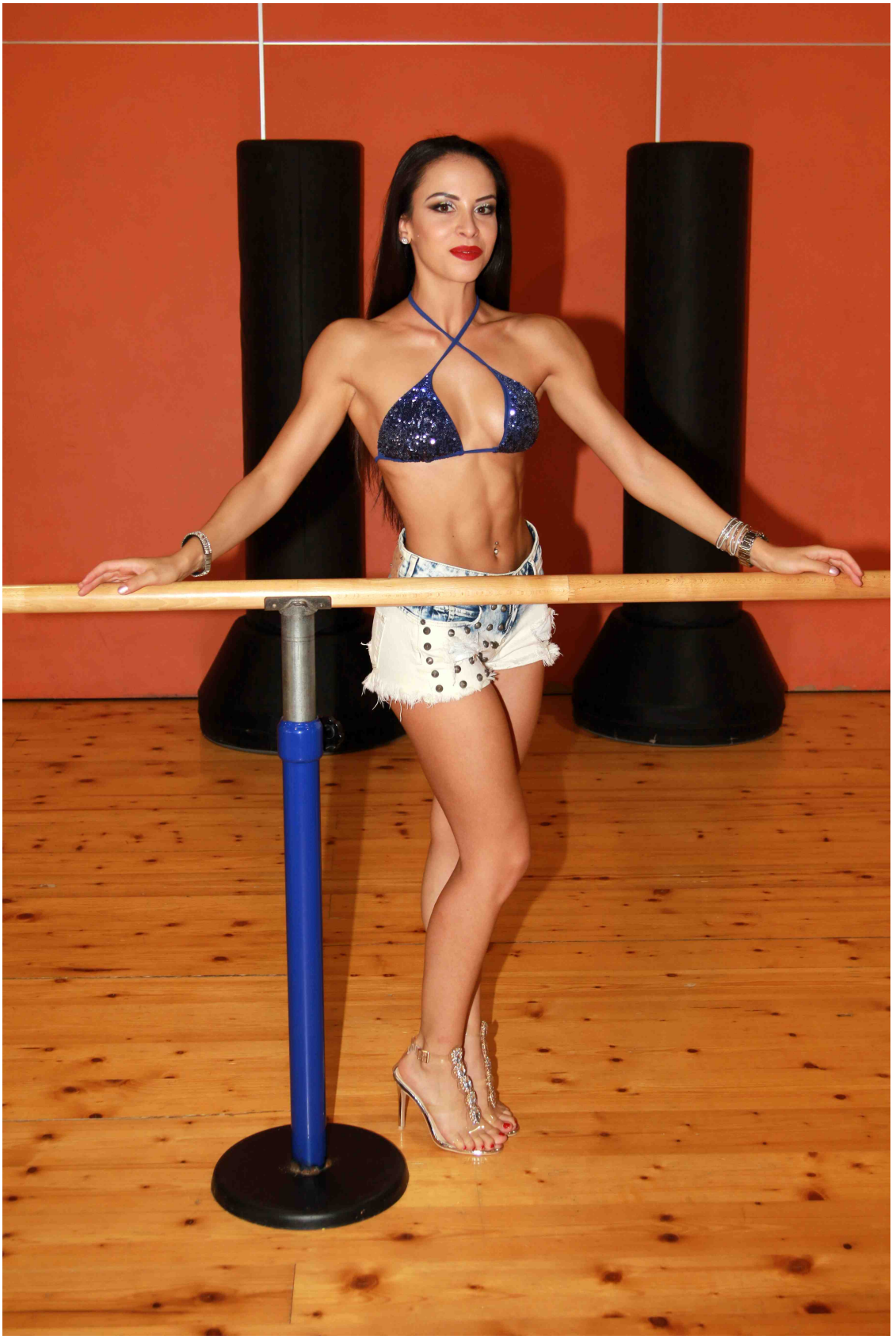
FUNDAÇÃO UNIVERSITÁRIA VIDA CRISTÃ FUNVIC EUROPA
FUTURA SALUS SRL
www.antonellalizza.it
FASHION GYM
STUDIO URBANI LACERTOSA CASE & LAVORI
MEEDD PRODOTTI MEDICALI
CRISTINA MENINI CREATIONS SUITS

MISS
MUSCLE & FITNESS

GIUGNO

1	S
2	D
3	L
4	M
5	M
6	G
7	V
8	S
9	D
10	L
11	M
12	M
13	G
14	V
15	S
16	D
17	L
18	M
19	M
20	G
21	V
22	S
23	D
24	L
25	M
26	M
27	G
28	V
29	S
30	D

2019



GIULIA VINCIGUERRA - foto di Stefano Panella

FUNDAÇÃO UNIVERSITÁRIA VIDA CRISTÃ
FUNVIC
EUROPA
FUTURA SALUS SRL
www.antonellalizza.it
FASHION GYM
STUDIO URBANI LACERTOSA
CASE & LAVORI
MEEDD
PRODOTTI MEDICALI
CRISTINA MENINI
CREATIONS
SUITS

MISS
MUSCLE & FITNESS

LUGLIO

1	L
2	M
3	M
4	G
5	V
6	S
7	D
8	L
9	M
10	M
11	G
12	V
13	S
14	D
15	L
16	M
17	M
18	G
19	V
20	S
21	D
22	L
23	M
24	M
25	G
26	V
27	S
28	D
29	L
30	M
31	M

2019



ILARIA LANDINI - foto di Stefano Panella

FUNDAÇÃO UNIVERSITÁRIA VIDA CRISTÃ
FUNVIC
EUROPA
FUTURA SALUS SRL
Fitwoman
www.antonellalizza.it
FASHION GYM
STUDIO URBANI LACERTOSA
CASE & LAVORI
MEEDD
PRODOTTI MEDICALI
CRISTINA MENINI
CREATIONS
SUITS

MISS
MUSCLE & FITNESS

AGOSTO

1	G
2	V
3	S
4	D
5	L
6	M
7	M
8	G
9	V
10	S
11	D
12	L
13	M
14	M
15	G
16	V
17	S
18	D
19	L
20	M
21	M
22	G
23	V
24	S
25	D
26	L
27	M
28	M
29	G
30	V
31	S

2019



ERIKA MATTEI - foto di Stefano Panella

FUNDAÇÃO UNIVERSITÁRIA VIDA CRISTÃ
FUNVIC
EUROPA
FUTURA SALUS SRL
Fitwoman
www.antonellalizza.it
FASHION GYM
STUDIO URBANI LACERTOSA
CASE & LAVORI
MEEDD
PRODOTTI MEDICALI
CRISTINA MENINI
CREATIONS
SUITS

MISS MUSCLE & FITNESS

SETTEMBRE

1	D
2	L
3	M
4	M
5	G
6	V
7	S
8	D
9	L
10	M
11	M
12	G
13	V
14	S
15	D
16	L
17	M
18	M
19	G
20	V
21	S
22	D
23	L
24	M
25	M
26	G
27	V
28	S
29	D
30	L

2019



ROXANA DIACONU - foto di Stefano Panella

FUNDAÇÃO UNIVERSITÁRIA VIDA CRISTÃ FUNVIC EUROPA
FUTURA SALUS SRL
www.antonellalizza.it
FASHION GYM
STUDIO URBANI LACERTOSA CASE & LAVORI
MEEDD PRODOTTI MEDICALI
CRISTINA MENINI CREATIONS SUITS

MISS MUSCLE & FITNESS

OTTOBRE

1	M
2	M
3	G
4	V
5	S
6	D
7	L
8	M
9	M
10	G
11	V
12	S
13	D
14	L
15	M
16	M
17	G
18	V
19	S
20	D
21	L
22	M
23	M
24	G
25	V
26	S
27	D
28	L
29	M
30	M
31	G

2019



ELEONORA SPINELLI - foto di Stefano Panella

FUNDAÇÃO UNIVERSITÁRIA VIDA CRISTÃ FUNVIC EUROPA
FUTURA SALUS SRL
www.antonellalizza.it
FASHION GYM
STUDIO URBANI LACERTOSA CASE & LAVORI
MEEDD PRODOTTI MEDICALI
CRISTINA MENINI CREATIONS SUITS

MISS MUSCLE & FITNESS

NOVEMBRE

1	V
2	S
3	D
4	L
5	M
6	M
7	G
8	V
9	S
10	D
11	L
12	M
13	M
14	G
15	V
16	S
17	D
18	L
19	M
20	M
21	G
22	V
23	S
24	D
25	L
26	M
27	M
28	G
29	V
30	S

2019



AMANDA CARPENTIERI - foto di Stefano Panella

FUNDAÇÃO UNIVERSITÁRIA VIDA CRISTÃ FUNVIC EUROPA
FUTURA SALUS SRL
Fitwoman www.antonellalizza.it
FASHION GYM
STUDIO URBANI LACERTOSA CASE & LAVORI
MEEDD PRODOTTI MEDICALI
CRISTINA MENINI CREATIONS SUITS

MISS MUSCLE & FITNESS

DICEMBRE

1	D
2	L
3	M
4	M
5	G
6	V
7	S
8	D
9	L
10	M
11	M
12	G
13	V
14	S
15	D
16	L
17	M
18	M
19	G
20	V
21	S
22	D
23	L
24	M
25	M
26	G
27	V
28	S
29	D
30	L
31	M

2019



Ginnastica sui Tacchi - foto di Stefano Panella

FUNDAÇÃO UNIVERSITÁRIA VIDA CRISTÃ FUNVIC EUROPA
FUTURA SALUS SRL
Fitwoman www.antonellalizza.it
FASHION GYM
STUDIO URBANI LACERTOSA CASE & LAVORI
MEEDD PRODOTTI MEDICALI
CRISTINA MENINI CREATIONS SUITS



non voglio violenza

Le donne che praticano Fitness si fanno portavoce di un importante messaggio

Con il patrocinio del FUNVIC Europa per la mission
"Lo sport come cultura di pace e aggregazione"

La realizzazione del "CALENDARIO MISS FITNESS 2019" è stato l'inizio di una serie di iniziative che promuovono il progetto "Insieme contro ogni forma di violenza sulle Donne. Fisica, psicologica, culturale, etica". Obiettivo sensibilizzare le persone alle varie forme di prevaricazione – non necessariamente fisiche – subite dalle Donne; situazioni che si presentano con varie forme e per varie cause, per le quali quindi è difficile determinare una soluzione univoca e radicale.
Le protagoniste del calendario non sono modelle professioniste ma Donne di varie età appassionate dell'allenamento in palestra, che hanno partecipato al concorso di fitness e bobybuilding "Miss Muscle & Fitness" svoltosi a Roma il 14 luglio 2018. Le accomuna: la passione per lo sport, la voglia di unirsi e testimoniare solidarietà nei confronti di tante donne (molte sono vicine a noi e neanche lo immaginiamo) che sono vittime di violenze fisiche o psicologiche, e soprattutto il credere che il fitness sia creatore di valori educativi per la Persona.
Alcune di loro lo hanno raccontato esplicitamente; la maggioranza, non desiderando comparire o non potendolo fare per motivi di sicurezza personale, ha comunque avuto modo di condividere esperienze e esprimere come lo sport sia un modo importante di volere bene a Se stessi.
A noi piace molto vedere le palestre piene di queste donne: donne che si rialzano, si mettono in gioco, girano le spalle alle chiacchiere, fanno quello che gli piace e soprattutto ritrovano il gusto di vivere e di sorridere, perchè "è quando si riesce a parlare delle proprie tragedie e dolore ridendo che si è Guariti".

CREDITS
Ideazione progetto e direzione artistica EVA LACERTOSA, ANTONELLA LIZZA
Public relation: EVA LACERTOSA
Progetto comunicazione: ANTONELLA LIZZA
Foto e grafica calendario: STEFANO PANELLA
Ottimizzazione Web: DIEGO SQUILLACI
Si ringrazia: Monica Bacigalupo, Virginia Imbriani, Antonio Imeneo, Studio Lacertosa, Meedd Medica, Cristina Menini, Marcia Sedoc, Diana Stefani, Gianni Urbani



Erika

E' difficile esprimere a parole quello che purtroppo ho vissuto. Ho lottato per aiutare chi cercava invece di ferirmi... Non possiamo cambiare gli altri, ma possiamo cambiare noi stesse iniziando ad amarci.



Giulia

Usa la Forza per AMARE la tua donna, non per picchiarla!



Luisa

La violenza in assoluto non è accettabile nè è comprensibile, ma su una donna è ancora peggio: è da vigliacchi!



Mirka

Davanti allo specchio c'ero io. Ma non ero io, sovrastata da una personalità che mi aveva completamente annullata. Aveva saputo calpestare la mia dignità, la stima di me stessa. Mi aveva reso inerme, incapace di reagire. La Violenza fisica è arrivata dopo. Volevo aiutarlo, ma mi sono trovata dentro al baratro, a volte sono scappata per strada urlando, ma nessuno veniva. I tre anni più brutti della mia vita. Un giorno ho deciso: ho indossato i guantoni e ho cominciato a ribellarmi a reagire contro quell'essere. Ho affrontato il mio nemico ed ho vinto. Non è stato facile né breve il cammino, ma ne sono uscita, soprattutto grazie allo sport. Da allora ogni mattina ripeto questa frase:"Permetti alla tua Stima di prendere il controllo della tua vita". Se vuoi che le cose cambino, cambia atteggiamento di fronte a chi ti fa del male. La forza è dentro di noi. Basta non arrendersi mai!!!!!



Roxana

Il bullismo spezza i rami più belli che un ragazzo o una ragazza possiede. Poi il tempo passa e nasce un fiore nuovo. Chi non si arrende vince sempre perche il CORAGGIO è fuoco e il bullismo è fumo.

"Educa i bambini e non sarà necessario punire gli uomini": è una frase di Pitagora e come Donna e Mamma penso sia proprio così.



Simona

Prendere in giro o fare del male a una persona più debole o malata.... Io li farei provare un giorno da bullizzati; oppure se fosse la sorella, la figlia, l'amica più cara a subire violenze, che farebbero?



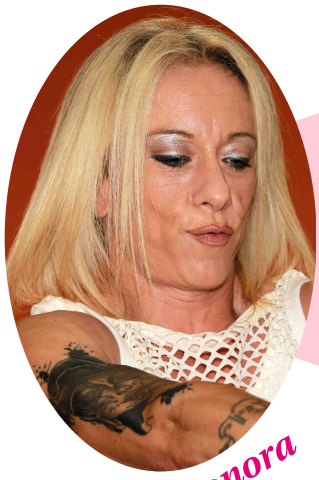
Laura

La forma piu subdola di violenza sulle donne è la violenza psicologica...perché lavora piano piano e come l'acqua corrode la roccia. Essa mina la nostra autostima e annulla la nostra voglia di vivere...No alla violenza sulle donne! ...Open your Mind!



Amanda

Una frase di Harry Styles sui condizionamenti che diventano torture psicologiche: "Ci vuole un secondo per chiamare grassa una ragazza e lei impiegherà la sua vita a morire di fame". Pensa prima di agire!



Eleonora

Finchè non ci sarà rispetto per le donne non ci sarà democrazia



Ilaria



Da nonna, mamma, ex insegnante, imprenditrice, ma soprattutto DONNA, in ognuno di questi ruoli con entusiasmo e fermezza ho combattuto di tutto per sperare in un mondo migliore, ma quello della violenza sulle donne ed i minori è stato ed è il mio obiettivo primario e quindi i consigli sono diretti e chiari:

Donne, bambini, parlate, raccontate, chiedete aiuto;

E tu, tu che della violenza ne fai un vanto;

E tu, tu mamma che hai un figlio forte e violento, non riprenderlo solo a parole con sguardi e sogghigni di vanto e soddisfazione!

E tu, tu che sei deluso, amareggiato e deriso per le tue incapacità, CURATI, non scaricare sulla tua compagna o sui tuoi figli la rabbia accumulata!

Saremo tante e saremo sempre di più a denunciarti e a non farti dormire sereno per il resto della tua vita!

Se hai una vita spezzata aggiustala, non distruggere quella di un innocente!

Donne, bambini, siamo tanti , nascosti e sempre di più ad avvolgervi con le ali d'argento dell'amore

EVA LA CERTOSA
Imprenditrice e conduttrice



Vittima e Aggressore hanno lo stesso problema di fondo: una insospettabile solitudine esistenziale; l'insicurezza; il non piacersi e cercare conferme con l'approvazione oppure con la prevaricazione. A un incontro terapeutico di gruppo una bella donna, con un lavoro interessante, una famiglia, rispose che lei non lasciava il marito che la picchiava ogni giorno perchè "con chi esco poi il sabato sera?". Vedere la Violenza come alternativa al Vuoto è la tragedia da vincere. Per questo la forza a chi si trova in queste situazioni può essere data dal Gruppo, condividere fa uscire dalla solitudine, dalla vergogna o dalla paura di essere uniche a vivere certi drammi. Qui è doveroso parlare anche delle violenze culturali, esempio trasmettere messaggi attraverso stereotipi quali: "le donne sono invidiose tra loro, rivaleggiano sempre, è impossibile creare solidarietà tra donne…". Le persone con problemi di valorizzazione e realizzazione cadono nel giogo del perenne confronto e hanno bisogno di emergere mettendo in cattiva luce gli altri, questo avviene ugualmente tra uomini e tra donne; le persone che hanno stima di sé invece creano sinergie basate sul sostegno, sul rispetto, sulla unione e questo avviene ugualmente tra uomini e tra donne. Noi lo stiamo facendo.

ANTONELLA LIZZA
campionessa mondiale bodybuilding, life coach, fitness master trainer



Impara a dare ascolto al tuo corpo e ai tuoi sensi; quando un Uomo è sbagliato il tuo corpo lo avverte, sei tu che non gli dai ascolto. Smetti di fare la Mamma a lui; non sperare che cambi; ama prima te stessa, vivi a colori, fai tutto con gioia come se ogni giorno fosse il tuo ultimo giorno. So di cosa parlo, l'ho visto da molto vicino, purtroppo me lo raccontano ogni giorno, si rischia per la propria vita.

MARCIA SEDOC
artista, presidente Onlus Fajaloby, mediatrice culturale, coordinatrice Sportello Antiviolenza Ascolto Donna al Municipio VIII Roma Capitale, Ambasciatrice per la Pace (Diploma Camera Deputati Roma)

L'80% dei femminicidi avviene tra le mura domestiche, per mano di chi dovrebbe essere il compagno di vita. Se vogliamo che qualcosa cambi davvero, cominciate dai vostri figli, insegnando loro il rispetto e l'amore, per creare gli uomini di domani più attenti e sensibili a questi problemi, più consapevoli del male che possono infliggere, facendogli comprendere fin da piccoli che la donna non va considerata come un oggetto di possesso.
Solo un cambiamento culturale può fermare tanta violenza E il cambiamento passa attraverso l'educazione di genere. Il male va estirpato alla radice, contrastando una mentalità che, purtroppo, esiste e incide molto sui comportamenti.
Lo sport- in tutto questo- é importante perché può essere utilizzato come mezzo di aggregazione, può essere un'arma straordinaria per unire e trasmettere valori e disciplina, coinvolgendo però anche le Istituzioni e le scuole, affinchè le giovani generazioni siano educate ai sani principi di rispetto e di uguaglianza.
Io credo che sarebbe anche molto utile che, ognuno, nella propria vita, passasse almeno una volta in una Casa Famiglia, dove ci sono tanti bimbi che una famiglia vera non ce l'hanno più, per colpa di un papà troppo ossessivo e violento. Si, perchè si impara di più da quei bambini e dai tristi racconti delle loro mamme... credetemi! Io vivo e frequento queste realtà quasi ogni giorno e mi sono resa conto purtroppo che sono tante le donne e i bambini rifugiate nei centri antiviolenza, le loro storie sembrano fuori dalla realtà... invece sono situazioni sempre più frequenti. La cosa importante e fondamentale è che le donne si facciano forza e abbiano il coraggio di denunciare, prima che accada l'irreparabile! Non siete sole... ci sono tante persone pronte ad aiutarvi! Unite si può e si deve vincere!



DIANA STEFANI
Presidente A.P.A.S. Onlus (Accademia per le Arti, le Scienze e lo Sport) e Ambasciatrice del Telefono Rosa

Il mondo dello sport aiuta a sentirci libere, forti fisicamente, in movimento e in rivoluzione; aiuta ad avere la consapevolezza di chi siamo, fare sport aiuta tutte le persone vittime della violenza a lavorare su se stesse…Facciamo sport perché è vita!



VIRGINIA IMBRIANI
Personal trainer
Fitness coach
Conduttrice radiofonica RID 96.8

E' molto bello che lo Sport abbia aiutato moltissime donne a ritrovare sicurezza in se', a superare situazioni personali gravi, depressione, traumi. Sarebbe importante che i valori che possono essere trasmessi con lo sport e con una un "giusto" amore per il proprio benessere e della propria estetica non siano una Cura ma una Prevenzione, cioè insegnino ai ragazzi a essere Uomini e Donne che non hanno bisogno di fare i bulli o di usare violenza.



CRISTINA MENINI
Creations Suits

La violenza sulle donne è ormai cronaca quotidiana da molto troppo tempo se ne parla, cercando soluzioni. Per me la violenza parte dal momento in cui un uomo alza la voce nei confronti di una donna per prevalere imponendosi, primo allarme che dovrebbe far riflettere da non sottovalutare. Credo che lo Sport possa aiutare molto, la pratica dello yoga apre un mondo di meditazione e conoscenza della propria persona, un buon allenamento in palestra per scoprire le risorse del nostro corpo e fortificarlo per saperci difendere in caso di aggressione, ancor meglio nello specifico un corso di arti marziali: questi sono alcuni rimedi per difenderci. Resta il fatto che non dovremmo difenderci da sole ma dobbiamo gridare a gran voce che gli Enti preposti le Istituzioni dovrebbero essere sempre maggiormente presenti nella nostra vita, richieste di aiuto non vanno mai sottovalutate la tempestività di un intervento delle forze dell'ordine può salvare una vita. Auspico che sempre più donne denuncino senza attendere anni le violenze e gli abusi. Non siamo noi a doverci vergognare: noi siamo parte lesa, ricordiamocelo sempre.



MONICA BACIGALUPO
Presidente del Comitato provinciale Unione Sportiva ACLI GENOVA
Membro di Presidenza Nazionale Unione Sportiva ACLI
commissione "Pari Opportunità"







