

ANTONELLA LIZZA



Direttrice Nazionale scuola ALTA FORMAZIONE FITNESS per la *Unione Sportiva ACLI*,/ *EPS CONI*; Responsabile nazionale del settore *FITNESS* per *Unione Sportiva ACLI*; Responsabile nazionale del settore *FITNESS E BENESSERE* per *Federitalia*; testimonial nazionale per il Fitness per *APAS* (Accademia per le Arti per le Scienze e per lo Sport, ONLUS).

Antonella Lizza opera nel settore del fitness da oltre 30 anni, ed è stata tra le prime body builder italiane, pioniera e promotrice di quella cultura del benessere psico-fisico che ormai tutti chiamano “fitness” .

Atleta di bodybuilding e fitness dal ricchissimo palmares: 13 titoli tra Campionati Mondiali e Miss Universo, l'ultimo titolo di Campionessa Mondiale master IBFA vinto a ottobre 2017.



Formatrice professionista e consulente aziendale; Laureata in Legge con tesi in diritto del lavoro; esperta in comunicazione e sviluppo risorse umane; ha trasferito queste competenze nel settore della formazione ed educazione allo sport e benessere .

Figura di riferimento nazionale nel settore è presente con molteplici attività: articoli, libri, eventi, spettacolo, interventi in TV, radio, cinema, moda, testimonial per alcune aziende. Giornalista free lance e scrittrice, nel 1991 il suo primo libro : “Non solo Muscoli – dalla cultura fisica alla cultura del corpo” (Joyce&Co.ed.); attualmente Simonelli Editore le ha dedicato una intera collana, i suoi ebook sono su www.ebooksitalia.com e reperibili su le librerie di Amazon, iTunes, Google Play, Kobo.

Fantasia e innovazione contraddistinguono Antonella come trainer; lezioni particolarmente apprezzate: la *GINNASTICA SUI TACCHI* (mix di portamento, esercizi mirati gambe e glutei, passi coreografati); il *FLEX E SHAPE* (metodo che alterna tonificazione, isometria, stretching, pesi e ginnastica dolce); il *ATHLETIC BODY SCULPT* (fitness musicale di gruppo per la tonificazione). Inoltre Personal Trainer con tanti risultati di successo.





Per la sua carriera sportiva e per il suo impegno sociale e culturale a favore dello sport e della cultura del benessere ha ricevuto diversi premi, tra questi:

- Premio Internazionale Mediterraneo (2016)
- PREMIO GRIMEK onorificenza internazionale IBFA (2012)
- “*Master Doctorate honoris causa per lo sport*” dalla Imperiale Accademia di Russia MOSCOW UNIVERSITY SANCTI NICOLAI (2006)
- Premio MUSCLE BEACH – Fiera di Rimini (1998)

Ultimi premi: **Ferrari Award 2017** e il titolo bodybuilding **CAMPIONESSA MONDIALE 2017 IBFA Master** che si aggiungono con grande soddisfazione alla poliedrica e longeva attività di questa atleta che rappresenta il Fitness made in Italy nel mondo.



Experience

PRINCIPALI RISULTATI AGONISTICI:

Campionessa Mondiale Master 2017(IBFA); Campionessa Mondiale Master 2015(IBFA); Campionessa Mondiale Master 2014 (IBFA) Campionessa Mondiale Master 2011 (IBFA) ; Campionessa Mondiale Master 2010 (IBFA) ; Miss Universo Master 2009 (IBFA) ; Miss Universo Master 2008 (IBFA) ; Miss Universo 2007 (NBBUI) ; Miss Universo 2006 (NBBUI); Miss Universo 2005 (NBBUI) ; Professional Fitness World 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) ; Campionessa Mondiale Figure 1998 (NBBUI) ; Campionessa Italiana di Fitness '97 (IFS)

PUBBLICAZIONI

ANTONELLA scrive nel 1991 il suo primo libro: "Non solo Muscoli – dalla cultura fisica alla cultura del corpo" (Joyce&Co.ed.)

Dal 2010 Simonelli Editore le ha dedicato una intera collana di ebook; a oggi sono 13 i titoli su www.ebooksitalia.com e nelle librerie di Amazon, iTunes, Google Play, Kobo.

Attualmente - dal 2016 - scrive la rubrica "Legal Corner" per il magazine CULTURA FISICA.

Altre principali attività editoriali: nel 2012 rubrica "Chiedilo a Miss Universo" per periodico Top Salute; nel maggio 2003 ha realizzato la parte fitness della guida "Pronta all'estate" in omaggio con Vitality.

Ha scritto per: "Better Bodies", "Big", "Body's Magazine", "Cultura Fisica", "La Gazzetta Dello Sportivo", "Forma", "Formazione & Lavoro", " Glamour", "Il Messaggero", "L'Europeo", "Man'sLife", "Powerlifting", "Roma", "Roma Si", "Sport Giovane", "Sportman e Fitness", "Strade Aperte", "Sport & Salute", "Sport & Lavoro", "Supersport", "Vital", "Vitality".

Intervistata da: Il Sole 24 ore, Il Tempo, L'Europeo, L'Osservatore Romano, Il Corriere Della Sera, Beauty, Il Litorale, La Piazza, Il terzo Millennio, Il Salernitano, Voglia di successo,

TELEVISIONE

- Ballando Con Le stelle – RAI1 (mar. 2017)
- Pianeta Sport – RETE ORO (nov. 2016)
- Lungometraggio – TELEVITA (apr. 2014)
- Maurizio Costanzo Talk – RAI (apr. 2011)
- Battito Giallorosso – T9Ttv (feb. 2011)
- C'è posta per te – CANALE5 (nov. 2010)
- Ciao Darwin – CANALE 5 (mar. 2009)
- 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

- IL FUTURO – regia di Alicia Scherson (2013)
- 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" (settembre 2004 a luglio 2005)
- Radio Roma FM 103.9 "Seven Days" (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)

PUBBLICITÀ:

- LIFECODE INTEGRATORI (2013)
- KEFORMA integratori (dal 2009 al 2012)
- Vodafone Summer Card (luglio 2007)
- CIAO CARB alimenti (2005-2006)
- JTB abbigliamento (2003-2004)
- Hotel Margareth Riccione (2003)
- Les Silhouettes cosmetica (2003)

COVER GIRL per: Sportman, Sport & Salute , L'Espresso Roma, Genesis Magazine.