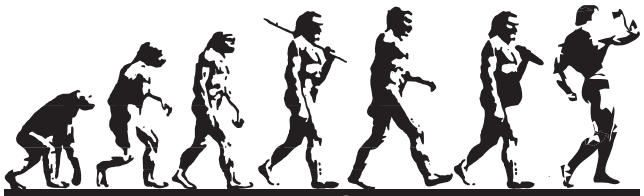
BIIOSystem®
LIFESTYLE R-EVOLUTION

BODY GYM MIND
BODYMINDGYM



B.I.I.O.:
L'evoluzione continua
del metodo italiano più diffuso.

SEMINARIO "BODY MIND GYM"
Cava dei Tirreni 15/11/2009

BIIOSystem®:

NON SOLO NATURAL BODY BUILDING SYSTEM MA ANCHE LIFE□ STYLE LEGATO ALLA SALUTE E AL BENESSERE.

Relatore: Claudio Tozzi
autore del libro
"La scienza del natural body building
metodo B.I.I.O.

WWW.CLAUDIOTOZZI.IT

Ore 10:00
Il BIIO System®
(Breve – Intenso – Infrequente – Organizzato), il metodo integrato di allenamento/alimentazione/integratori che ha rivoluzionato l'approccio e risultati a migliaia di persone in tutta Italia. La sua trasformazione in vero e proprio stile di vita. Validato da uno studio dell'Università Scienze motorie di Roma e considerato dai medici "metodo d'elezione" per l'anti□ invecchiamento al congresso internazionale di medicina anti□]age di Milano 2008. Le differenza sostanziali tra il metodo tradizionale diffusissimo delle palestre di tutto il mondo (l'inutile e deleterio "4 x 10" per tutti gli esercizi) e il BIIOSystem®. La graduale diffusione del metodo anche nel mondo della preparazione atletica; è utilizzato nel Gallipoli Calcio serie B, collaborazione con Atalanta Calcio serie A, Nazionale italiana di Beach Volley, Campioni del mondo di kick□boxing, 3° ai mondiali di Muay Thay, vicecampioni del mondo di body building, ecc.

Ore: 11:15
Break

Ore 11:30
Il BIIO in pratica: esercizi, frequenza di allenamento, durata delle sedute, per raggiungere la perfetta forma fisica nel più breve tempo possibile. Nella maggior parte dei casi sono sufficienti 2 volte a settimana per una media di 45' minuti a seduta. Il mini□ BIIO System® per la preparazione atletica e per chi non ha tempo.

Ore: 13:00
Pausa pranzo.

Ore 14:30
L'alimentazione: perché dobbiamo nutrirci secondo la dieta Paleolitica, cioè l'antica dieta dei nostri antenati e seguire la scienza della nutrigenomica, che studia le influenze possono avere alcuni nutrienti sul Dna delle cellule umane. Il rivoluzionario ruolo del pH nel sangue e come questo può cambiare la vostra vita, la vostra performance sportiva e, soprattutto, la vostra salute.

Ore: 16:00
Break

Ore: 16:15
Gli integratori: guardati quasi sempre con sospetto, alcuni di questi prodotti possono invece aumentare in modo importante la performance degli allenamenti e anche la vostra salute. Le differenze tra integratori (assolutamente legali e innocui) e le sostanze doping (assolutamente illegali e dannose per l'organismo).

Ore: 17:00
Domande & Risposte

BODY GYM MIND
BODYMINDGYM

IL SEMINARIO È
GRATUITO offerto dalla BodyMindGYM
Non perdete questa grossa opportunità prenotatevi
i posti a disposizione sono limitati.
Per prenotarsi: Tel 089 46 18 55
e-mail: nicolalaudato@tiscali.it

BODY GYM MIND

BODYMINDGYM

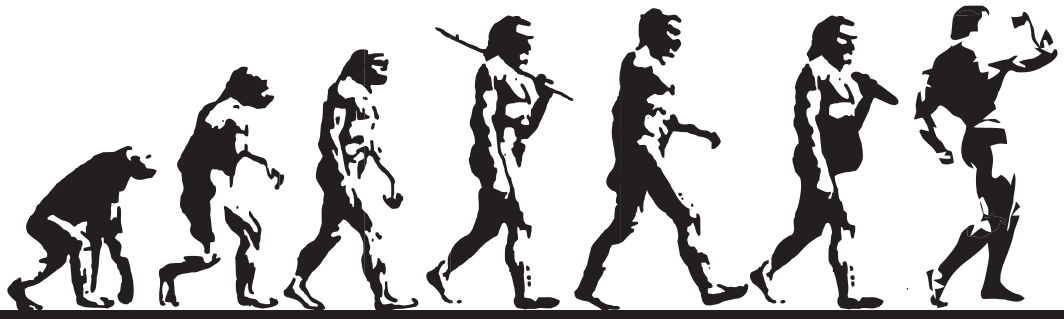
BIIO System®
LIFESTYLE R-EVOLUTION

DOMENICA 15 NOVEMBRE 2009

Presso la sala Teatro Comunale - Corso Umberto I, 153 - Cava de' Tirreni (SA)

La BodyMindGYM organizza il:

"2° Seminario sul Natural Body Building-Nutrizione –Integrazione"



B.I.I.O.: L' evoluzione continua del metodo italiano più diffuso.

RELATORE CLAUDIO TOZZI

Autore del "best seller" La scienza del natural Body Building, 9 ristampe!!!!!
Un successo senza precedenti!!!!
Scrive articoli su numerose riviste del settore;
Presidente della N.B.B.F. che forma Personal Trainer in tutta Italia ed in Europa;
è il massimo esperto di Body Building in Italia e non solo…..

P R O G R A M M A

Ore 10:00
Il BIIO System®
(Breve – Intenso – Infrequente – Organizzato), il metodo integrato di allenamento/alimentazione/integratori che ha rivoluzionato l'approccio e risultati a migliaia di persone in tutta Italia. La sua trasformazione in vero e proprio stile di vita. Validato da uno studio dell'Università Scienze motorie di Roma e considerato dai medici "metodo d'elezione" per l'anti□ invecchiamento al congresso internazionale di medicina anti□]age di Milano 2008. Le differenza sostanziali tra il metodo tradizionale diffusissimo delle palestre di tutto il mondo (l'inutile e deleterio "4 x 10" per tutti gli esercizi) e il BIIOSystem®. La graduale diffusione del metodo anche nel mondo della preparazione atletica; è utilizzato nel Gallipoli Calcio serie B, collaborazione con Atalanta Calcio serie A, Nazionale italiana di Beach Volley, Campioni del mondo di kick□boxing, 3° ai mondiali di Muay Thay, vicecampioni del mondo di body building, ecc.
Ore: 11:15
Break
Ore 11:30
Il BIIO in pratica: esercizi, frequenza di allenamento, durata delle sedute, per raggiungere la perfetta forma fisica nel più breve tempo possibile. Nella maggior parte dei casi sono sufficienti 2 volte a settimana per una media di 45' minuti a seduta. Il mini□ BIIO System® per la preparazione atletica e per chi non ha tempo.
Ore: 13:00
Pausa pranzo.

Ore 14:30
L'alimentazione: perché dobbiamo nutrirci secondo la dieta Paleolitica, cioè l'antica dieta dei nostri antenati e seguire la scienza della nutrigenomica, che studia le influenze possono avere alcuni nutrienti sul Dna delle cellule umane. Il rivoluzionario ruolo del pH nel sangue e come questo può cambiare la vostra vita, la vostra performance sportiva e, soprattutto, la vostra salute.
Ore: 16:00
Break
Ore: 16:15
Gli integratori: guardati quasi sempre con sospetto, alcuni di questi prodotti possono invece aumentare in modo importante la performance degli allenamenti e anche la vostra salute. Le differenze tra integratori (assolutamente legali e innocui) e le sostanze doping (assolutamente illegali e dannose per l'organismo).
Ore: 17:00
Domande & Risposte

IL SEMINARIO È GRATUITO offerto dalla BodyMindGYM

Non perdete questa grossa opportunità prenotatevi i posti a disposizione sono limitati.
Per prenotarsi: Tel 089 46 18 55 - e-mail: nicolalaudato@tiscali.it