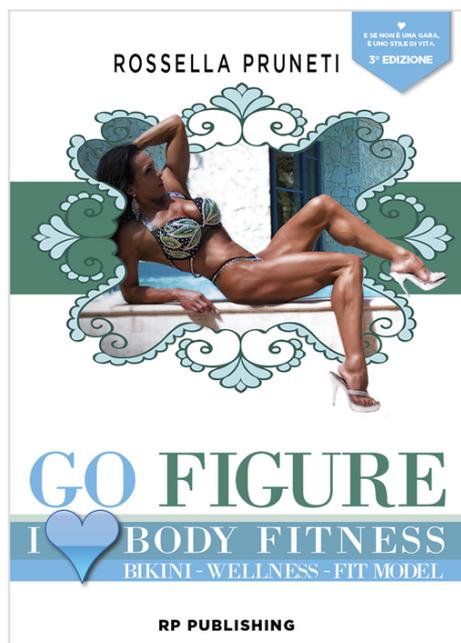


## SAGGISTICA

## GO FIGURE

## I Love Body Fitness. Bikini Wellness Fit Model

di *Rossella Pruneti*Editore: **RP PUBLISHING**Pagine: **256**Formato: **16x23**Prezzo: **30.00 €**Pubblicazione: **04/05/2017**ISBN: **9788899174170**ESERCIZIO FISICO E ALLENAMENTO, DIETA E FITNESS,  
SALUTE E BENESSERE, FAMIGLIA

Body Fitness, Bikini, Wellness e Fit Model sono le nuove “categorie estetiche” per l’agonismo femminile nella cultura fisica. Ricontrano un enorme successo e sono molto più di ciò che i media o i denigratori vogliono farvi intendere. Volete gareggiare nelle categorie estetiche oppure desiderate solo avere il fisico di un’atleta seguendone lo stile di vita e la mentalità? GO FIGURE è dedicato sia all’aspirante amazzone sia alla veterana che vive per sfidare gli standard e gli stereotipi con lo scopo di unire mente e corpo ed ottenere una vita migliore. Se volete scoprire cosa occorre davvero per trasformare con successo dieta e palestra nel vostro stile di vita, allora avete in mano il libro giusto.

## L'AUTORE

Rossella Pruneti entrò in una palestra di cultura fisica nel 1987, appena diciassettenne, e da lì, racconta, sposò il bodybuilding con un matrimonio che non accenna a dare segni di stanchezza. Ha gareggiato come atleta bodybuilder e come bodyfitness nella IFBB (la principale federazione di fitness) dal 1992 al 2005. Istruttrice di aerobica e di bodybuilding FIF e IFBB, personal trainer ISSA, Master Trainer Coni-CSEN ha gestito una sua palestra dal 1993 al 1995, mentre conseguiva la laurea in Logica Matematica a dimostrazione che il collegamento tra testa e muscoli esiste, ed è anzi alla base di questa sua passione. Ha lavorato anche come traduttrice professionista e redattrice specializzata in fitness e bodybuilding per le testate Olympian’s e Body’s Magazine e per due riviste da lei interamente concepite: BIG e Better Bodies. In queste settimane ne ha creata una nuovissima: Power. Oltre una dozzina sono i libri di alimentazione, integrazione e allenamento di cui ha curato la traduzione. Nel 2001 ha scritto un libro con Pietro Taricone: “Taricone 100%”, volto a presentare l’approccio, insolitamente profondo, al fitness dell’illustre casertano. Giudice nazionale e internazionale di bodybuilding IFBB oltre che promoter di eventi collegati al fitness, dal 2006 insegna “Tecnica di Bodybuilding” ai corsi per istruttori Coni-CSEN. Ha fondato ed è presidente di un’associazione culturale e sportiva dedicata al lottatore e bodybuilder Ray Stern (il primo a creare palestre miste negli USA) con lo scopo di aiutare le persone a migliorarsi per mezzo del fitness e del bodybuilding. Nel 2003 ha ottenuto il premio Grimek per aver diffuso con la propria attività giornalistica la cultura fisica e il bodybuilding, mentre pochi giorni fa ha ricevuto l’importante IFBB Silver Medal quale riconoscimento mondiale per la sua opera nella divulgazione del bodybuilding e di uno stile di vita sano. È sposata col campione mondiale Dennis Giusto e mamma “anziana ma in forma”.