

Stefania Palladino

Dopo aver conseguito una laurea in Scienze Religiose mi sono trasferita nella capitale per lavorare nella farmacia di famiglia.

Roma con tutti i suoi stimoli mi ha permesso di alimentare la mia curiosità verso la bellezza, e tutto ciò che porta benessere alla persona.

Un primo corso di Dermocosmesi tenuta dalla Facoltà di Farmacia della Sapienza ha aperto il mio interesse in questa direzione. Lavorando sempre nell'ambito farmaceutico ero sempre più orientata verso la "bellezza" intesa come salute.

Nel 2005 ho frequentato il primo corso come personal trainer presso la Natural Body Building Federation in Roma. Il corso mi ha fatto conoscere il B.I.I.O., metodo con cui mi sono allenata, 2 volte alla settimana e sotto la guida del suo inventore e mio coach, Claudio Tozzi, ho raggiunto il 3° posto nei campionati italiani natural (nome della federazione) nel giugno 2006, categoria Donne 50kg.

Entusiasta ho conseguito il 2° livello di personal trainer BiiSystem ed ho ampliato la mia conoscenza sulle varie metodologie alimentari seguite dagli sportivi.

Coorganizzatrice insieme a Claudio Tozzi del primo evento Paleo Diet in Italia, con relativo Master Paleo Diet, con Lorain Cordain, padre della Paleo Diet e scrittore di diversi libri sul tema.

Coorganizzatrice del Master sull'antiaging, tenutosi in Roma con il Dott. Thierry Hertoghe, il Dott. Gianluca Pazzaglia e Claudio Tozzi.

E se è vero il detto "Mens sana in Corpore sano" mi sono accorta sotto la guida della mia mentore nonché amica la Dott.ssa Sarah Polli, che mancava un aspetto importante, ossia la gestione di come si parla al

proprio cervello!

Ecco che l' interesse mi avvicina alla PNL, programmazione neuro linguistica.

Un primo approccio con il Practitioner con Claudio Belotti (NPL Italy) e poi il Master Practitioner con Marco Ricci hanno segnato questo percorso.

Ho seguito molti corsi del Dr. Fabrizio Duranti e da alcuni anni collaboro con il suo staff.

In questo ultimo anno seguo un corso di specializzazione presso la CNM Italia per conseguire il titolo di 'European Supplement Consultant' con cui sto avendo modo di approfondire la mia conoscenza sugli integratori, per lo sportivo e per il benessere generale della persona.

Da 2 anni sono entrata a far parte della squadra di Triathlon della SSV Brunico, che mi ha fatto avvicinare a sport come il nuoto e la bici da corsa. Ho partecipato alla gara Internazionale di triatlon di Bardolino nel 2013 finendo la gara con lo stupore di chi pensa che chi viene da sport di potenza non può affrontare sport di endurance, ma se la mente lo immagina...allora sai già di poterlo fare!