

# La rivoluzionaria anti personal trainer Federica Accio, alias @informaconfede, con la sua ginnastichina®

Data: Invalid Date | Autore: Nicola Cundò

---



La rivoluzionaria anti personal trainer **FEDERICA ACCIO**, alias **@informaconfede**, con la sua **GINNASTICHINA®** allena più di 25.000 antiallieve attraverso i programmi strutturati dei suoi anti allenamenti.

La rivoluzionaria anti personal trainer **FEDERICA ACCIO**, alias **@informaconfede**, con la sua **GINNASTICHINA®**, un modo tutto nuovo e indolore per sentirsi in forma senza stress, allena più di 25.000 antiallieve attraverso i programmi strutturati dei suoi anti allenamenti. Una dichiarazione di guerra alla filosofia condivisa “no pain no gain”. Per Federica, non si tratta solo di costruire muscoli, ma di abbracciare un viaggio verso il benessere completo, distante dagli stereotipi estetici imposti dalla società odierna. Una condizione che si raggiunge, praticando la **Ginnastichina®** dove e quando si vuole.

L'anti personal trainer, come si definisce, celebre per i suoi programmi “anti allenamento” online, ad oggi conta più di 121 mila follower su Instagram e ha pubblicato due libri “*In forma con Fede*” (2020) e “*La rivoluzione delle 4A*” (2021), editi da Harper Collins che hanno venduto oltre 15 mila copie. Inoltre, attraverso gli anti allenamenti sono stati devoluti ad AIRC (Fondazione per la ricerca sul cancro) 25.000 euro per istituire una borsa di studio per la ricerca

**e la lotta contro il cancro al rene. Federica ha costituito il primo protocollo di movimento per le pazienti oncologiche del reparto San Matteo di Pavia.**

**Informaconfede è la piattaforma di riferimento per chi desidera vivere un benessere senza compromessi**, senza dover affrontare dolore e fatica e soprattutto senza dover passare ore in palestra. Federica Accio, icona di questo stile di vita salutare ha saputo catturare l'attenzione di un pubblico vasto e variegato. **La filosofia di Informaconfede è radicata nell'idea che è possibile raggiungere il massimo benessere senza dover sottostare a un regime di allenamento estenuante o rinunciare al proprio comfort. Si basa sull'ascolto del proprio corpo e sulla consapevolezza dei movimenti.**La piattaforma propone una serie di esercizi studiati appositamente per coloro che, per motivi di tempo o semplicemente per preferenza personale, evitano di frequentare la palestra. Questa rivoluzionaria visione dello "star bene senza fatica" ha attirato anche chi, fino a oggi, ha trovato difficile mantenere un impegno costante con l'attività fisica. Informaconfede si propone come un'alternativa valida per chi desidera adottare uno stile di vita salutare senza dover sacrificare ore preziose della propria giornata in un ambiente che potrebbe risultare intimidatorio o poco adatto alle proprie esigenze. **Offrendo una prospettiva innovativa sul benessere e dimostrando che è possibile ottenere risultati significativi con approcci più accessibili e sostenibili.**

*«Con la Ginnastichina centinaia di litri di ritenzione idrica in meno, in questi 6 anni di attività –  
**afferma Federica Accio**–Quando ho compiuto quarant'anni, dopo molto tempo passato a lavorare in palestra, ho proposto quella che è la mia filosofia, ribellandomi e andando controcorrente. Il rispetto per gli altri significa rispettare le diversità. Io alleno tutti, anche persone con gravi patologie o altre che sarebbero state sedentarie a vita. Facendoli allenare con un'attività che non è assolutamente punitiva né stressante, ma che produce ottimi risultati in termini di remise en forme. Cerco di muovere non solo i muscoli ma dei valori. L'ascolto di sé e la consapevolezza del movimento sono i cardini della Ginnastichina® che senza eccessi, senza pretese, senza falsi modelli da raggiungere insegna ad essere costante nella pratica senza ossessioni. Facile, inclusiva, sostenibile, ma realmente efficace».*

**Disponibile in digitale il suo primo brano “ODIO LA PALESTRA”, il videoclip del singolo è visibile al seguente link:**<https://youtu.be/yLS91yBGU40?si=vpPHTZHZNfhQzvl>.

**Federica Accio**, vive a Torino, chinesologa e personal trainer con 20 anni di esperienza, nel maggio del 2018 ha lanciato **Informaconfede.com**, un sito pensato per chi “odia” la palestra. Nasce così la **Ginnastichina®** e diventa popolare come "anti personal trainer". Viene notata dall'**Estetista Cinica** e intervistata dai media nazionali che si occupano di benessere e attualità. La casa editrice **Harper Collins** le propone di scrivere un libro che illustri il suo metodo, così nel 2020 esce "*In forma con Fede*" che ottiene un buon successo nelle vendite. Nel frattempo, esce anche la canzoncina "*Odio la palestra*", cantata dalla stessa Federica, che diventa l'inno dei suoi "Antiallievi". Nel 2021 esce il secondo libro "*La rivoluzione delle 4A*", sempre con Harper Collins. Il suo profilo continua a crescere e Federica diventa il simbolo dell'allenamento senza stress. Segue le linee guida dell'OMS e offre video fitness completi con riscaldamento, esercizi per i muscoli e per la mobilità articolare.