



## ***Cultura - Federica Accio e la sua Ginnastichina: per apparire non bisogna soffrire***

**Roma - 16 gen 2024 (Prima Notizia 24) Un modo nuovo, dolce e indolore per fare movimento, con l'anti personal trainer regina**

**del Web.**

Per apparire non bisogna soffrire! Parola di Federica Accio, alias @informaconfede, l'ideatrice della Gnnastichina®, un modo tutto nuovo, dolce e indolore per fare movimento e sentirsi in forma senza stress. Una dichiarazione di guerra alla filosofia condivisa "no pain no gain". Il suo approccio è quello di ascoltare il corpo, allenarsi con intelligenza e rispetto, senza sacrificare il benessere per ottenere risultati. L'obiettivo non è il dolore, ma piuttosto la crescita sana, sostenibile e senza compromessi per il corpo e la mente. L'anti personal trainer, come si definisce, celebre per i suoi programmi "anti allenamento" online, ad oggi conta più di 115 mila follower su Instagram e ha pubblicato due libri che hanno venduto oltre 15 mila copie. Disponibile in digitale il suo primo brano "Odio La Palestra", il videoclip del singolo è visibile su YouTube. 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. "Niente stress, solo pura allegria! – afferma Federica Accio – 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". 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.



(*Prima Notizia 24*) Martedì 16 Gennaio 2024

PRIMA NOTIZIA 24

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma  
E-mail: [redazione@primanotizia24.it](mailto:redazione@primanotizia24.it)