

Dr. Giovanni Montagna

Per informazioni: giannidiet@tiscali.it

Esperienze professionali

- Collaboratore scientifico della rivista Sportman & Fitness e degli "speciali dell'Accademia"
- Docente dell'Accademia del fitness
- Collaboratore della rivista "Professione Fitness"
- Docente di Professione Fitness
- Attualmente segue sul piano alimentare e di integrazione, vari atleti di diverse discipline e persone che vogliono essere attive ed in salute
- In base alle tipologie ed agli obiettivi delle persone, realizza: dieta a zona, dieta metabolica, scarica e ricarica dei carboidrati, ecc
- Nell'anno 2000 ho tenuto delle lezioni sull'alimentazione presso la facoltà di farmacologia dell'università di Pavia
- Autore del libro "tutto sulla dieta a zona in breve"
- Relatore al convegno "alimentazione ed attività fisica: binomio vincente" Aestetica Napoli 6-8 novembre 2004
- Relatore sull'integrazione alimentare nello sportivo il 20-11-2004 in un aggiornamento tecnico della federazione italiana canoa e kayak (FICK)
- Nell'anno 2004 Ospite fisso il venerdì ad una trasmissione su Teletutto per trattare i temi dell'alimentazione
- Relatore al convegno "fitness anti age" Fiera del fitness Rimini 03-06-2005
- Docente di alimentazione al corso per allenatori CONI, Emilia -Romagna
- Docenza sull'alimentazione il 30 aprile 2006 al corso di maestri di sci di fondo FIS
- Ospite per 10 puntate nella trasmissione Sportlife in onda da lunedì 3 aprile 2006 alle 20.00 per trattare temi inerenti l'alimentazione ed il benessere
- Nel mese di maggio 2006 ha tenuto una lezione sull'alimentazione presso la facoltà di scienze motorie presso l'Università di Verona
- Nutrizionista del Calvisano Rugby (serie A)
- Consulente nutrizionale della nazionale italiana maggiore di Rugby per i mondiali 2007
- Consulente nutrizionale della nazionale italiana Sci di fondo
- **Test delle intolleranze alimentare**
- **Alimentazione disintossicante e ripristino della flora batterica**
- **Esperto in dieta a zona ed alimentazione anti-age**

Istruzione

- 29/11/2000 presso l'università di Pavia, facoltà di medicina e chirurgia, consegue la laurea breve in dietista con votazione **110 e lode** (tesi svolta sui benefici dell'acido lipoico)
- **Qualifica post-diploma in "professionisti, dirigenti, consulenti del benessere, dello sport e del tempo libero" FSE della regione Lombardia**
- Diploma di personal trainer
- Diploma di istruttore di bodybuilding e fitness
- Vari attestati di master di aggiornamento sull'integrazione sportiva e per il benessere
- Zone certified instructor conseguito il 23 marzo 2002
- Brevetto di bagnino di salvataggio
- Attestato di partecipazione al Convegno "nutrizione ed immunità"
- Attestati di vari convegni inerenti l'alimentazione e l'integrazione per il benessere e lo sport
- Master universitario in scienze dello sport e del fitness: "alimentazione, farmacologia e doping" presso l'università di camerino con votazione di 110 e lode