

LORENZO VIERI

Nato a Merate (LC) il 16/05/1990

Residente a Calusco d'Adda (BG)

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Attestato 1° Livello di Istruttore Body Building, Cardiofitness, Circuit Training, rilasciato dalla Federazione Italiana Fitness (FIF) a superamento esame scritto, orale e pratico.
- Diploma di Maturità Scientifica presso l'Istituto Collegio Sant'Antonio di Busnago (MI) con valutazione 75/100, conseguito.
- Diploma di Personal Trainer presso l'Istituto "Professione Fitness" con esame scritto ed orale.
- Attestato 1° livello di Heavy Duty Personal Trainer conseguito dopo 3 mesi di corso teorico e pratico con Enrico dell'Olio.
- Approfondimenti in Fitness Metabolico presso l'Istituto "Professione Fitness".
- Attualmente iscritto, come non frequentante, alla Facoltà di "Scienze del Fitness e dei prodotti della Salute" presso l'Università di Camerino (MC).
- Studi sulle principali diete evoluzionistiche (Dieta a Zona, Dieta Metabolica, Cronodieta, Paleo Diet e Dieta Fasica).

LINGUE STRANIERE

- Inglese: Ottima conoscenza della lingua scritta e parlata, ho frequentato corsi estivi in Inghilterra nelle estati 2006 e 2007.
- Francese: Buona conoscenza della lingua scritta e parlata.

ESPERIENZE PROFESSIONALI

- Un anno come Istruttore di sala in palestra.
- Da marzo 2010 a oggi Personal Trainer ed Istruttore di sala in palestra.
- Personal Trainer autonomo con studio casalingo da ottobre 2009 a oggi. (30 clienti finora).

CONOSCENZE INFORMATICHE

- Pacchetto Office: dimestichezza con gli applicativi Word, Excel e PowerPoint
- Fit Manager: buona conoscenza dell'applicativo, per il calcolo delle plicometrie e consulenza alimentare.

- Fit Comp, Train Comp e Diet Comp: ottima conoscenza dell'applicativo per calcolo delle plicometrie e consulenze alimentari.

INTERESSI EXTRAPROFESSIONALI

Sono appassionato di Natural Body Building e di alimentazione. Pratico karting endurance a livello amatoriale e sono appassionato di musica, cinema, filosofia e modellismo.

PROGETTI PER IL FUTURO

Vorrei lavorare come Personal Trainer e nutrizionista e farne il lavoro della mia vita.