



ROMA. 14 APRILE PRESENTAZIONE NUOVO LIBRO DI SPATTINI SU LONGEVITÀ??

Descrizione

Lunedì 14 aprile 2025, alle ore 12.00, a Roma, nella Sala Mons. Di Liegro di Palazzo Valentini (Via Quattro Novembre 119 A), si terrà la presentazione del nuovo libro "Le 3 chiavi della Longevità - Magri, Forti, Felici" (Ed. LSWR) di Massimo Spattini. Ingresso gratuito con prenotazione a spattini-pressoffice@libero.it

Il tema della longevità è un argomento di grandissima attualità, che coinvolge diverse sfere della vita quotidiana, dalla ricerca scientifica alle ricadute in campo commerciale. È ormai accertato che l'invecchiamento del corpo umano dipende in larga parte da fattori esterni, con circa il 20-30% delle sue cause riconducibili alla genetica, mentre il restante 70-80% è influenzato da abitudini quotidiane, come una corretta alimentazione, un'attività fisica regolare, il controllo dello stress e le nostre scelte di vita, nonché dall'ambiente in cui siamo immersi, e l'importanza di relazioni affettive strette con amici e familiari, che alimentano ogni giorno la voglia di vivere in modo sereno e appagante. Nel libro "Le 3 chiavi della Longevità - Magri, Forti, Felici", l'autore **Massimo Spattini** non si limita a condividere approcci nutrizionali e stili di vita che favoriscono la longevità in salute, ma approfondisce anche l'uso delle più moderne tecnologie mediche e delle pratiche avanzate che possono contribuire a mantenere il corpo in salute e a prolungare la vita attiva.

Massimo Spattini (Vice presidente dell'International Longevity Science Association-ILSA), e i co-autori **Elisabetta Bernardini** (1st Functional Medicine Health Coach certificata con F.M.C.A. Italia, Lifestyle Medicine Consultant, Docente scuola ILSA nel corso di approfondimento in Medicina Preventiva Rigenerativa e Anti-Aging, Responsabile della sezione Biokacking della ILSA) e **Giorgio Terziani** (visiting professor in discipline del benessere-Saint George School, Docente scuola ILSA nel corso in Medicina Preventiva Rigenerativa e Anti-Aging) verranno intervistati dal moderatore **Vincenzo Aloisantonio** (Membro del Comitato scientifico e Direttore delle relazioni istituzionali ed internazionali Consorzio Universitario Humanitas-Roma). A presentare l'evento sarà il conduttore **Valerio Merola**.

Nell'occasione verrà presentato dai Direttori **Massimo Spattini** e **Antonella Minieri**, dal coordinatore **Alessandro Gelli** e da **Elvira Padua** Direttrice del Corso di Laurea magistrale in Scienze

Motorie Università San Raffaele, anche Il **Master di I livello in Health Personal Trainer (HPT)** del Consorzio Universitario Humanitas che ha l'obiettivo di formare professionisti con conoscenze integrate di tipo sanitario e di scienze motorie che gli permettano di avere una conoscenza tecnica e linguistica indispensabile per interfacciarsi con i professionisti sanitari (medici, fisiatristi, ortopedici, cardiologi, etc.) per progettare training e percorsi di allenamento preventivo, di potenziamento e riabilitativo e, più in generale, attività fisica personalizzata con specifici training di precisione e finalizzata al mantenimento della salute e del benessere. Esso è in linea con il disegno di Legge n.287/2022 approvato all'unanimità al Senato il 1° agosto 2024 che prevede la possibilità di prescrizione da parte del medico di attività fisica ai pazienti a scopo salutare e supporto terapeutico e che prevede la necessità di nuovi operatori qualificati (HPT - Health Personal Trainer).

Massimo Spattini. Medico chirurgo. Specialista in Medicina dello Sport, Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica. Vicepresidente ILSA (International Longevity Science Association). Certificazione ABAARM (American Board of Anti-Aging & Regenerative Medicine), A4M-USA. Certificazione AFMCP (Applying Functional Medicine in Clinical Practice), IFM-USA. Certificazione in Peptides Therapy - American Academy of Anti-Aging & Regenerative Medicine-USA. Master in Metodologie Anti-Aging e Anti-Stress - La Sapienza, Università di Roma. Direttore e Docente del Master di 1° livello in Dietologia, Nutraceutica e Nutrigenomica, Medicina Funzionale e Lifestyle, Università San Raffaele, Roma. Direttore e Docente del Corso Universitario in Cronomorfodieta, Universalus, Roma, Direttore e Docente del Master di 1° livello in Health Personal Trainer. Membro del Dipartimento Interuniversitario di Scienze Motorie e dello Sport del Consorzio Universitario Humanitas. (www.massimospattini.com).

PRESENTAZIONE DEL LIBRO

“ *Dialogo con l'autore*
MASSIMO SPATTINI

Partecipano:

ELISABETTA BERNARDINI

GIORGIO TERZIANI

Moderà:

VINCENZO ALOISANTONI

Presenta: VALERIO MEROLA



Lunedì
14 APRILE 2025



Inizio
12:00

ROMA - Palazzo Valentini
Sala Mons. Di Liegro

A SEGUIRE



INGRESSO GRATUITO



ISCRIZIONE OBBLIGATORIA

mail a: spattini-pressooffice@libero.it



CONSORZIO
UNIVERSITARIO
HUMANITAS