

CURRICULUM AUTORI

DR.SSA LYDA BOTTINO

Dottoressa in CTF (chimica e tecnologia farmaceutica) è farmacista con master internazionale in Nutrizione e dietetica. Autrice di diversi libri di sport, medicina e nutrizione, e docente di corsi ECM per le professioni sanitarie, collabora da alcuni anni con *Corriere* e con diverse altre riviste di sport, salute, cucina.

DOTT. LUCA SPECIANI

Medico chirurgo e dottore in Scienze agrarie, con master internazionale in Nutrizione e dietetica, è autore di più di 20 volumi su medicina, nutrizione e sport. Docente di master universitari di fitoterapia e di nutrizione clinica, nonché di corsi ECM, collabora da anni con *Corriere* come responsabile nutrizionale, e con molte altre riviste e reti radiotelevisive. Da diversi anni è responsabile medico nutrizionale della nazionale italiana di ultramaratona. Creatore del metodo alimentare DietaGIFT è coordinatore nazionale dei circa 200 professionisti Gift abilitati e presidente dell'Ampas (associazione medici di segnale) che conta circa 400 medici iscritti.