



**CORSO TEORICO-PRATICO
DI ALIMENTAZIONE NELLO SPORTIVO**

Dall'amatore al professionista

ON DEMAND

14 ORE TOTALI

4 ORE DI PRATICA

15 CREDITI ECM

Metodi di misurazione della percentuale del grasso corporeo, variabili utili ed inutili

- Plicometria vs bioimpedenziometria
- Es. pratica

Fisiologia dell'attività fisica e dello sport

- Supercompensazione ed alimentazione
- Metabolismi energetici e loro relazione con l'alimentazione
 - "Capacità aerobica" (che non esiste), fattore limitante alcune discipline ?
 - Capacità anaerobica, fattore limitante alcune discipline
- Classificazione delle attività sportive
 - Discipline sportive condizionate dal peso, dalla massa grassa, da quella magra
- Valutazione delle discipline non sportive: dalle più tradizionali alle più moderne
- Il ruolo negativo/positivo della massa grassa nelle varie discipline
- Massa grassa e atlete donne

Principi generali di nutrizione

- Massa magra attiva e non il peso è il parametro di cui tener conto
- Le Calorie: serve calcolarle?
- Il metabolismo basale: serve misurarlo?
- Macronutrienti
 - Ruoli veri e non presunti
 - Ruoli per le varie qualità allenate
 - Tempi di assunzione pre, durante, post attività
- Micronutrienti
 - Integrare o non integrare...questo è il dilemma
 - Timing quotidiano vitamine liposolubili e idrosolubili
 - Ruoli per le varie qualità allenate
 - Tempi di assunzione pre, durante, post attività

On Demand

Prof. M. De Angelis

- Fibre
 - Utili perché inutili
 - Quando evitarle
- Idratazione
 - Re-idratare o eu-idratare?
- Numero di pasti e loro composizione
- Digestione ed assorbimento: differenze per l'attività fisica

L'alimentazione per l'attività

- Prima, durante, dopo l'allenamento, secondo la disciplina e l'obiettivo
- Prima, durante, dopo la gara, secondo la disciplina e l'obiettivo
- L'allenamento a digiuno
- L'alimentazione per la perdita peso

Esercitazione pratica

- Strutturazione di piani/scelte alimentari per casi tipici

On Demand

Prof. A. Pizzi

Integrazione/doping

- Differenze

Utilità/necessità teoriche

- nelle varie discipline
- nei vari livelli
- nelle fasi della stagione
- nel recupero
- nella prevenzione
- nelle carenze

PAUSA

Tipologie di integratori: cosa dice la letteratura

- di supporto all'allenamento
- di supporto al recupero
- di supporto alla supercompensazione
- energetici
- plastici
- di supporto/indirizzo ai vari metabolismi
- bilancio rischi/benefici

Scopri di più sui nostri corsi!
visita il sito

www.corsidiformazionecm.it

Segreteria Organizzativa
Sig.ra Claudia Petrazzuolo

Cell. 3394846020 | eMail: responsabile@corsidiformazionecm.it