

CALABRIA WELLNESS

Seminario "La nutrizione e lo sport"

Catanzaro, 9 luglio 2016

Dr. Giuseppe Musolino – Biologo Nutrizionista (www.musolino.jimdo.com)

- Esigenze nutrizionali dell'atleta
- Analisi della composizione corporea
- Il ruolo dei macronutrienti
- Nutritional timing
- Strategie dietetiche per l'ipertrofia e per gli sport aerobici
- Funzione ormonale dell'acido lattico
- Perdita di muscoli e patologie correlate
- Donne e fitness
- Cellulite e ritenzione idrica
- Epoc e dimagrimento localizzato
- Nuove prospettive: Irisina e tessuto adiposo grigio
- Uso cosciente degli integratori

Consegna attestati di partecipazione.

Info: 333 700 7990 info@calabriawellness.it www.calabriawellness.it/