

CORSO NUTRIZIONE SPORTIVA

Palestra BODY & FITNESS - CARBONIA (Cagliari)



I WEEK END GENNAIO 2016

NUTRIENTS – Macro e micronutrienti e loro impiego nello sport

Carboidrati: come siamo finiti dalla pasta alla quinoa?
Zuccheri: miele, fruttosio, zucchero di canna, sciroppo di glucosio
Proteine, questione carne e questione caseina
Grassi: dagli omega-3 all'olio di palma
Acqua, vitamine, minerali
Indice e carico glicemico
Indice insulinico
Pasto pre e post-workout

Test di valutazione e rilascio attestato

II WEEK END FEBBRAIO 2016

SUPPLEMENTS – Integratori alimentari e loro utilizzo nello sport

Tessuto adiposo: bianco, bruno e grigio
Apparato digerente
Processi digestivi e di assorbimento
Microbioma intestinale
Integratori alimentari
Analisi delle etichette alimentari
Supplementazione per obiettivi specifici: ipertrofia, dimagrimento
Supplementazione in gravidanza
Supplementazione nella terza età
Supplementazione per l'attività sportiva

Test di valutazione e rilascio attestato

III WEEK END APRILE 2016

DIETETICS – Modelli dietetici e impostazioni personalizzate

Anamnesi Alimentare
Metabolismo basale
Metabolismo energetico
Analisi della composizione corporea
Fabbisogno calorico quotidiano e ripartizione nutrienti
Strategie dietetiche per la perdita di grasso
Strategie dietetiche per l'aumento di peso
Dieta ed evoluzione dell'uomo
Dalla dieta paleolitica a quella mediterranea
Principali modelli alimentari: low-carb, iperproteica, zona, atkins, chetogenica, metabolica, dissociata, paleolitica, vegana, vegetariana ecc. Pregi e difetti

Test di valutazione e rilascio attestato

**IV WEEK END
MAGGIO 2016**

DISEASES – Principali patologie e loro terapie nutrizionali

Assi ormonali

Obesità

Celiachia

Allergie e intolleranze

Diabete

Dislipidemie

Ipertensione arteriosa

Sindrome Metabolica

Il controllo del peso corporeo

Segnali ipotalamici e gastrointestinali

Psiche e alimentazione

Disturbi del comportamento alimentare (anoressia, bulimia, binge eating disorder, night eating, sleep eating, bigoressia, ortoressia, drunkorexia)

Test di valutazione e rilascio attestato

**V WEEK END
GIUGNO 2016**

CONTEST – Nutrizione sportiva e programmazione agonistica

Tipi di fibrocellule muscolari e loro metabolismo

Substrati consumati durante l'attività fisica: attività di potenza, di resistenza, aerobiche, miste

Programmazione alimentare calibrata al gesto atletico

Donna atleta e amenorrea sportiva

Le 16 settimane pre-gara

Ricarica dei carboidrati

Cenni sui più efficaci sistemi di allenamento

ESAME FINALE E RILASCIO ATTESTATO FINALE

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

Sede di svolgimento: palestra BODY & FITNESS – CARBONIA (Cagliari)

Info:

349.1023228

327.6954119

pi.frau@libero.it

maycolpilia@gmail.com