

WORKSHOP

Modalità ONLINE – su piattaforma ZOOM (7 ORE)

NUTRIZIONE E INTEGRAZIONE SPORTIVA

per: Personal Trainer, Istruttori e professionisti sportivi

L'obiettivo del seguente workshop sarà fornire ai tecnici, le informazioni ottimali per fornire ai propri allievi i corretti principi che governano l'allenamento, le giuste indicazioni nutrizionali, nonché l'utilizzo intelligente dei diversi integratori presenti nel mercato, al fine di ottenere un risultato ottimale in base alle esigenze dell'allievo, alla luce delle ultime evidenze scientifiche.

PROGRAMMA ORARIO INCONTRI

- ore 09.30 accreditamento partecipanti
- ore 09.45 inizio lezione con presentazione del programma giornaliero
- ore 13.15 pausa pranzo
- ore 13.45 inizio corso
- ore 17:15 fine delle lezioni e saluti

PROGRAMMA GENERALE DEL CORSO

- ✓ Alimentazione, nutrizione e stili di vita
- ✓ Metabolismo e metabolismi energetici dei diversi nutrienti
- ✓ Macro e micronutrienti
- ✓ Nutrizione ottimale per il soggetto sano
- ✓ Fabbisogno glucidico nello sport
- ✓ Fabbisogno protidico nello sport
- ✓ Fabbisogno lipidico nello sport
- ✓ Alimentazione nel pre e post workout
- ✓ Apporto quali/quantitativo dei macronutrienti nei diversi tipi di allenamento (attività aerobiche, di forza e miste)
- ✓ Ormoni, allenamento e nutrizione
- ✓ Timing di assunzione dei nutrienti, come sfruttare la finestra anabolica
- ✓ Integratori ed integrazione sportiva
- ✓ Alimentazione e integrazione sportiva specifica nel dimagrimento e nell'ipertrofia muscolare.

Relatore: Dott. Nicolò Ragalmuto