

DALL'ANALISI DI COMPOSIZIONE CORPOREA ALL'ALLENAMENTO EFFICACE **3° Edizione**

HOTEL DIANA ROOF GARDEN, Via Principe Amedeo 4 ROMA

11 Novembre 2023

10 crediti ECM

Professioni accreditate: Biologo, Dietista, Fisioterapista

Responsabile scientifico: Dott. Antonio Paoli

Obiettivo formativo: APPLICAZIONE NELLA PRATICA QUOTIDIANA DEI PRINCIPI E DELLE PROCEDURE DELL'EVIDENCE BASED PRACTICE (EBM - EBN - EBP)

Il corso ha l'obiettivo di fornire ai professionisti della nutrizione e dello sport la possibilità di interpretare i dati dell'analisi di composizione corporea al fine di realizzare un efficace programma d'allenamento ed alimentazione realmente personalizzati sull'utente finale. Tramite l'analisi approfondita della composizione corporea con metodo vettoriale e l'utilizzo appropriato delle stime, si guideranno i professionisti a realizzare percorsi estremamente pratici ed applicabili sul campo sulle realtà individuali del paziente/cliente. Questo per fare in modo che l'aderenza ai programmi forniti sia massima in ottica principalmente di salute, quindi di performance amatoriale o agonistica.

PROGRAMMA

9:30 – 10:00

Impedenzometria: la lettura dei dati nel mondo dello Sport e del fitness

Dott. Massimiliano Mazzilli

10:00 – 10:30

Idratazione nell'atleta: come si valuta e come influenza la prestazione

Dott. Massimiliano Mazzilli

10:30 – 11:00

Atleta o non atleta?

Dott. Stefano Zambelli

11:00 – 11:30

FFM – Massa Magra: è così importante valutarla?

Dott. Stefano Zambelli

11:30 – 12:00

Massa muscolare, valutazione quantitativa e qualitativa: cosa e quando valutare?

Dott. Stefano Zambelli

12:00- 12:30

Test pre e post esercizio: quanto ha senso?

Dott. Stefano Zambelli

12:30 – 13:00

Fluidi extracellulari: la gestione idrica

Dott. Massimiliano Mazzilli



FEDERCONGRESSI&EVENTI

Associazione nazionale delle imprese pubbliche, private e dei professionisti della meeting industry italiana

Akesios Group S.r.l.

Via Cremonese, 172 - 43126 Parma

Tel. 0521.647705 - Fax 0521.1622061

C.F. e P. IVA 04132180268 - Cap Soc. 10.000€ i.v.

www.akesios.it - e-mail: info@akesios.it

Iscrizione all'Albo Nazionale Provider ECM N° 403



Unione Parmense degli Industrialisti

13:00 – 14:00 PAUSA

14:00 – 17:00

Strategie per diversi obiettivi e casi studio (PARTE PRATICA)

Dott. Stefano Zambelli – Dott. Massimiliano Mazzilli

- Dimagrimento: valutare l'andamento del peso rispetto alla massa muscolare, alla distribuzione dei fluidi e della massa grassa in un soggetto normalmente attivo e sovrappeso.
- Ritenzione idrica: valutare l'idratazione e l'andamento dei fluidi extracellulare sul medio-lungo termine, approfondendo le differenze che caratterizzano una "ritenzione vera" ed una "ritenzione falsa" con i relativi approcci diversificati in base alle priorità d'intervento.
- Taglio del peso: valutare atleti di diversa tipologia per decidere cosa devono perdere e come devono agire stimando il tempo di intervento
- Performance: ottimizzare la prestazione dell'atleta. Punti chiave del successo negli sport di forza e negli sport di resistenza

17:00 – 17:30

Discussione Domande e Risposte

17:30 – 18:00

Compilazione del questionario ECM e Fine dei lavori



FEDERCONGRESSI&EVENTI

Associazione nazionale delle imprese pubbliche, private
e dei professionisti della meeting industry italiana

Akesios Group S.r.l.

Via Cremonese, 172 - 43126 Parma

Tel. 0521.647705 - Fax 0521.1622061

C.F. e P. IVA 04132180268 - Cap Soc. 10.000€ i.v.

www.akesios.it - e-mail: info@akesios.it

Iscrizione all'Albo Nazionale Provider ECM N° 403



Unione Parmense degli Industrialisti

