



# SANIS@HOME

Scuola di Nutrizione ed Integrazione nello sport

# SANIS@HOME

- ▶ 9 lezioni in diretta
- ▶ Un sabato al mese da novembre a Giugno
- ▶ Lezioni dalle 9:30 alle 18:00
- ▶ 5 approfondimenti SANIS FOCUS inclusi
- ▶ Dispense per ogni lezione
- ▶ Download del Manuale SANIS (a partire dalla seconda lezione)
- ▶ Classi max 25 partecipanti
- ▶ Collegamento audio/video tramite Cisco Webex

# Programma SANIS

**ANNO ACCADEMICO 2020-21**

ORARIO DELLE LEZIONI: 09.30 - 18.00

## 1<sup>a</sup> LEZIONE - NOVEMBRE

9.30 - 13.30

**Bioenergetica muscolare nell'attività fisica e nello sport**

- Bioenergetica dei meccanismi anaerobici/ aerobici/ misti (anaerobico/aerobico)

**Basi fisiologiche della teoria dell'allenamento**

- Meccanismi di adattamento allo stimolo allenante
- Allenamento e recupero
- Il modello prestativo
- Concetti base di periodizzazione

13.30 - 14.00

**Pausa**

14.00 - 18.00

**Radicali liberi, ossidazioni ed antiossidanti, pH**

- Importanza del pH ed equilibrio acido base
- Meccanismi di produzione dei radicali liberi nello sport
- Vitamine antiossidanti
- Antiossidanti non enzimatici (NAC, Q10, zeolite)
- Bioflavonoidi

## 2<sup>a</sup> LEZIONE - NOVEMBRE

9.30 - 13.30

**Mantenimento dell'equilibrio idrico-salino nello sport e nel fitness**

- Sudorazione e regolazione volumetrica dei liquidi corporei

**Sport drinks**

- Composizione, meccanismi di azione ed utilizzazione negli sports

13.30 - 14.00

**Pausa**

14.00 - 18.00

**Teoria e pratica della composizione corporea**

- Sistemi utilizzabili nella nutrizione sportiva per la misura composizione corporea (plicometria, impedenziometria, DEXA)

**Pratica sull'analisi della composizione corporea e discussione dei dati**

# Programma SANIS

## 3<sup>a</sup> LEZIONE - DICEMBRE

9.30 - 13.30

### Integratori e supplementi sportivi

- Proteine purificate, AA essenziali, AA Ramificati, Creatina, Leucina e Idrossi-metil-butirato (HMB), Carnosina e beta-alanina,
- Carnitina e glutammina

13.30 - 14.00

### Pausa

14.00 - 18.00

- Maltodestrine e composti energetici
- Vitamine e minerali
- Acidi Grassi (Omega 3, ecc)

## 4<sup>a</sup> LEZIONE - GENNAIO

9.30 - 13.30

### Nutrizione, supplementazione ed attività fisica per il dimagrimento e per l'ipertrofia

- Meccanismi fisiologici del dimagrimento
- Meccanismi fisiologici per l'ipertrofia muscolare

### Schemi dietetici/di allenamento i per il dimagrimento

### Schemi dietetici/di allenamento per l'ipertrofia

13.30 - 14.00

### Pausa

14.00 - 18.00

### Overtraining, overreaching, quadro ormonale e sistema immunitario

- Assi ormonali e Sport
- Supplementazione ed integrazione per il sistema immunitario

# Programma SANIS

## 5<sup>a</sup> LEZIONE - FEBBRAIO

9.30 – 13.30

### Dietetica Sportiva

- Dieta Mediterranea- basi ed applicabilità nello sport
- Diete vegetariane e vegane
- Diete chetogeniche e digiuno (intermittent fasting, Ramadam)
- Altre tipologie dietetiche (dieta zona, paleo, gruppi sanguigni)

13.30 – 14.00

### Pausa

14.00 – 18.00

### Nutrizione e supplementazione negli sport di endurance

- Basi fisiologiche delle prestazioni di endurance ed ultraendurance
- Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti
- Nutrisupplementazione allenamento e pre-gara, in gara e post-gara
- Schemi alimentari per gli atleti di endurance
- Nutrisupplementazione per le prestazioni estreme (alte e basse temperature)
- Esempi di schemi alimentari

NEW

## 6<sup>a</sup> LEZIONE WEBINAR - MARZO

9.30 – 13.30

### Nutrizione, supplementazione per lo sci ed altri sport invernali

- Sport invernali: caratteristiche ambientali, modello prestativo e basi fisiologiche degli sport invernali
- Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti per lo sci da fondo e lo sci alpino
- Nutrisupplementazione pre-gara, in gara e post-gara per lo sci da fondo e lo sci alpino
- Adattamenti di nutrisupplementazione per lo sci da fondo e lo sci alpino
- Esempi di schemi alimentari per gli sport invernali

13.30 – 14.00

### Pausa

14.00 – 18.00

### Nutrizione e supplementazione per gli sport acquatici

- Modello prestativo e basi fisiologiche del nuoto
- Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti
- Nutrisupplementazione pre-gara, in gara e post-gara
- Adattamenti di nutrisupplementazione per l'apnea
- Esempi di schemi alimentari negli sport acquatici

### Nutrizione e supplementazione nel tennis

- Modello prestativo e basi fisiologiche del tennis
- Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti
- Nutrisupplementazione per pre-gara, in gara e post-gara
- Esempi di schemi alimentari nel tennis

# Programma SANIS

## 7<sup>a</sup> LEZIONE - APRILE

9.30 – 13.30

### Nutrizione e supplementazione negli sport di squadra

- Modello prestativo e basi fisiologiche dei diversi sport di squadra
- Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti
- Nutrisupplementazione per pre-gara, in gara e post-gara
- Adattamenti di nutrisupplementazione per gli sport di squadra
- Esempi di schemi alimentari

13.30 – 14.00

### Pausa

14.00 – 18.00

### Nutrizione e supplementazione per gli sport di combattimento e categorie di peso

- Modello prestativo e basi fisiologiche degli sport da combattimento
- Dietetica e supplementazione per modulare e mantenere il peso
- Nutrisupplementazione pre-gara, nelle gare e per il recupero
- Esempi di schemi alimentari negli sport di combattimento

### Principi di Farmacologia legata al doping

- I gruppi di farmaci doping
- I metodi vietati e classificati doping

## 9<sup>a</sup> LEZIONE - GIUGNO

9.30 – 13.30

- Presentazione elaborati ed esperienze dei gruppi di lavoro
- Discussioni

## 8<sup>a</sup> LEZIONE - MAGGIO

9.30 – 13.30

### Attività motoria ed alimentazione nel bambino e nell'adolescente

- Fisiologia del movimento dall'infanzia all'adolescenza
- Le carenze dietetiche nei bambini e negli adolescenti
- Nutrizione ed allenamenti
- Integrazione alimentare ragionata del bambino atleta

13.30 – 14.00

### Pausa

14.00 – 18.00

### Nutrizione e supplementazione nelle persone attive di terza età

- Invecchiamento ed allenamento aerobico/forza
- Nutrizione, esercizio programmato ed allenamenti
- Integrazione alimentare ragionata dei soggetti anziani



# Programma SANIS

## ▶ SANIS FOCUS - webinar serali di approfondimento

- ▶ “Il ruolo dei polifenoli e l’influenza del microbiota intestinale nello sport»
- ▶ “Nootropi ed il loro utilizzo per il miglioramento della performance”
- ▶ “Utilizzo dei BIA nella gestione dello sportivo”
- ▶ “Micronutrizione ad alto impatto: biodisponibilità dei nutrienti e Protocollo di consiglio nello sportivo: il parere degli specialisti”

**GIA' INCLUSI NELL'ISCRIZIONE SANIS@HOME! - seguili in diretta oppure guarda la registrazione quando vuoi**



# COSTI e Modalità di Pagamento (iva incl.)



TARIFFA STANDARD: € 1.150,00



TARIFFA SOCI ESNS : € 950,00



TARIFFA AGEVOLAZIONI\* : € 1.050,00



(\*Soci Andid, Iscritti Fenagifar, Soci SISMES)



MODALITA' DI PAGAMENTO



€100,00 come caparra confirmatoria



3 rate con scadenza 15 novembre, 31 gennaio e 31 marzo



SANIS@HOME

▶ ISCRIVITI ORA!

