



# SANIS FARMA

## SCUOLA PER FARMACISTI SPORTIVI

Il primo corso in Italia  
focalizzato su nutrizione ed  
integrazione per lo sport  
pensato specificatamente per  
i Farmacisti



Lezioni Online in diretta alla domenica



6 lezioni da gennaio a giugno



Dalle 9 alle 14:30



50 Crediti ECM

# LA FORMAZIONE FATTA SUL SERIO

## 1<sup>a</sup> GIORNATA

### Basi fisiologiche

- Concetto di allenamento, periodizzazione, adattamento muscolare all'esercizio

### Necessità nutrizionali legate all'esercizio

- Distribuzione macronutrienti rispetto all'allenamento, catabolismo ed anabolismo

### Esempi pratici

## 3<sup>a</sup> GIORNATA

### Alimentazione e supplementazione per gli sport di squadra e "stop and go"

### Esempi pratici

### I supplementi energetici

### I supplementi strutturali

## 5<sup>a</sup> GIORNATA

### Composizione corporea

- Concetti e metodi di analisi

### Necessità specifiche in sportivi vegetariani e vegani

### Necessità specifiche per l'atleta master

- Esempi pratici

## 2<sup>a</sup> GIORNATA

### Fisiologia digestiva legata allo sport

### Alimentazione e supplementazione per l'endurance

### Alimentazione e supplementazione per gli sport di forza

### Esempi pratici

## 4<sup>a</sup> GIORNATA

### Concetto di integratore e supplemento: classificazione integratori e legislazione

### Ruolo del farmacista nella prescrizione di integratori/supplementi

### Sudorazione, idratazione e sport drinks

## 6<sup>a</sup> GIORNATA

### Discussione tesine interattive con presentazione dell'elaborato finale

# DAI VALORE ALLA TUA FORMAZIONE

## Lezioni in diretta

- Dispense delle lezioni e materiali di approfondimento

## Certificazione SANIS

- Qualificati come FARMACISTA SPORTIVO

## Docenti SANIS

- L'esperienza decennale della Scuola di Nutrizione Sportiva



ISCRIZIONI  
APERTE!

[sanis@akesios.it](mailto:sanis@akesios.it)

[www.sanis.it](http://www.sanis.it)