ESNS
European Sport Nutrition Society (https://esns.academy/)

facebook.com/scuola.sanis/) instagram.com/scuola.sanis/) ...channel/0029VaAYNytCnA7noJbeiZ2J)

(https://www.sanis.it)

# SANIS SLEEP

## SLEEP SCIENCE, RECOVERY & PERFORMANCE: COME SAPER LEGGERE IL RECUPERO

### CORSO 2026 - 15 CREDITI ECM
### 14-15 NOVEMBRE 2026

SANIS® Sleep
REST RECOVERY & PERFORMANCE

## MASTERCLASS: SCIENZA DEL SONNO E NUTRIZIONE SPORTIVA

Dopo aver strutturato negli anni un modello formativo di riferimento nella nutrizione sportiva, SANIS integra oggi la dimensione neurofisiologica del sonno come pilastro imprescindibile dell'approccio multidisciplinare all'atleta e alla persona attiva.
**SANIS SLEEP** nasce per integrare in modo strutturato la scienza del sonno all'interno dell'ecosistema formativo SANIS, ampliando il modello che unisce nutrizione, movimento e longevità, in collaborazione con Bonamassa Sleep & Performance, realtà internazionale specializzata nello studio e nell'applicazione del sonno in ambito medicale, sportivo e corporate.
Il sonno non è un elemento accessorio. È il regolatore biologico di metabolismo, ormoni, performance, recupero e salute a lungo termine. Il nutrizionista moderno non può più ignorarlo.

**Le iscrizioni saranno attive fino al raggiungimento del numero massimo di 50 partecipanti**

ISCRIVITI ONLINE (HTTPS://ISCRIZIONI.AKESIOS.IT/LOGIN.ASP?IDCOMMESSA=SANIS%20SLEEP%202026&LANG=I

***Contattaci per info, domande o dubbi.*** *Telefona al* ***0521 647705*** *o scrivici a* ***sanis@akesios.it***

CONTATTACI
(mailto:info@akesios.it)

## IL FOCUS DEL PERCORSO

La nutrizione senza la lettura del recupero è una strategia incompleta. **SANIS SLEEP** nasce per fornire al biologo nutrizionista strumenti concreti per:

- leggere e interpretare la qualità del sonno
- integrare cronobiologia e timing nutrizionale
- comprendere l'impatto del sonno su composizione corporea e metabolismo
- riconoscere segnali di disfunzione e sapere quando approfondire.

Il metodo didattico è scientific based e operativo, con l'obiettivo di trasformare le evidenze in protocolli applicabili nella pratica clinica e sportiva.

## PERCHÉ ISCRIVERSI

Un'occasione unica per:

- Inserire la valutazione del sonno nell'anamnesi in modo strutturato;
- Collegare disturbi del sonno a plateau metabolici e scarsa risposta nutrizionale;
- Integrare sonno, microbiota, infiammazione e regolazione ormonale;
- Migliorare l'aderenza al piano alimentare attraverso l'ottimizzazione del recupero;
- Dialogare con medici, psicologi e preparatori con linguaggio tecnico condiviso.

## GLI OBIETTIVI DEL CORSO

**Fornire un modello operativo integrato tra Sonno e Nutrizione:**

- Saper valutare il sonno come variabile clinica centrale
- Integrare crononutrizione e ritmi circadiani nel piano alimentare
- Utilizzare dati oggettivi (wearable, HRV, screening) in modo critico

**Trasformare la consapevolezza in competenza operativa:**

- Riconoscere quando il sonno è il vero limite ai risultati
- Costruire strategie di recupero personalizzate
- Monitorare e correggere con criteri strutturati

## TOPICS DEL CORSO

Questa Masterclass non aggiunge semplicemente informazioni sul sonno. Cambia il modo in cui prendete decisioni cliniche.

Saprete:

- Leggere architettura e cicli del sonno in chiave metabolica
- Distinguere quantità e qualità del recupero
- Integrare HRV e dati wearable in modo critico
- Identificare il cronotipo e adattare timing nutrizionale
- Capire quando il deficit calorico fallisce per carenza di recupero
- Gestire fame emotiva e disregolazione neuroendocrina
- Costruire un sistema di recupero replicabile

Non vi forniremo solo teoria. Vi forniremo un modello decisionale. Il nutrizionista evoluto non lavora solo su dieta e allenamento. Lavora su adattamento e recupero integrato.

**La nutrizione diventa realmente strategica quando sai leggere come il paziente recupera. Il sonno non è una variabile secondaria.**
**È il fondamento dell'adattamento.**

## IL PROGRAMMA DEL CORSO

### Prima giornata - Sabato 14 novembre 2026

### LEGGERE IL SONNO, LEGGERE IL METABOLISMO

**A – Il Modello SANIS SLEEP**
Recupero come base biologica della performance

I 4 livelli decisionali:

- Architettura del sonno;
- Stress neuroendocrino;
- Stato metabolico;
- Strategia nutrizionale integrata.

**B – Fisiologia applicata del sonno**

- Cicli NREM/REM;
- Cronobiologia e ritmi circadiani;
- GH, cortisolo, testosterone;
- Sistema nervoso autonomo;
- Sonno e adattamento metabolico

**C – Il dato oggettivo**

- Questionari validati;
- Sleep screening nello studio nutrizionale;
- Interpretazione wearable
- HRV e indicatori di recupero;
- Limiti dell'iper-monitoraggio.

**D – Laboratorio guidato**

- Analisi caso reale;
- Lettura integrata sonno-metabolismo;
- Costruzione strategia nutrizionale correttiva.

## Seconda giornata - Domenica 15 novembre 2026

### DECIDERE, PERSONALIZZARE, OTTIMIZZARE

**E – Analisi soggettiva e comportamento**

- Percezione della qualità del riposo;
- Stress psico-emotivo;
- Igiene del sonno;
- Cronotipo e organizzazione giornata;
- Fame emotiva e regolazione comportamentale.

**F – Sistema di recupero**

- Ambiente di riposo;
- Temperatura e luce;
- Rituali di decompressione;
- Power nap strategy;
- Sleep extension negli atleti.

**G – Integrazione sistemica**

- Crononutrizione;
- Timing macronutrienti;
- Supplementazione: evidenze e limiti;
- Sonno e prevenzione infortuni;
- Sonno e longevità atletica.

**H – Simulazione finale completa**

Caso complesso integrato:

- Stato metabolico;
- Profilo sonno;
- Obiettivo;
- Strategia nutrizionale e di recupero.

### COSA SAPRAI FARE CONCRETAMENTE

SANIS® Sleep
REST RECOVERY & PERFORMANCE

- Integrare sistematicamente il sonno nell'anamnesi nutrizionale
- Interpretare HRV e dati wearable con criterio clinico

- Riconoscere quando il recupero limita la performance
- Gestire plateau metabolici legati a carenza di sonno
- Personalizzare crononutrizione e timing macronutrienti
- Costruire un piano integrato sonno-nutrizione-performance
- Monitorare e correggere in modo strutturato

## ORGANIZZAZIONE E COMITATO SCIENTIFICO

### ANTONIO PAOLI

Direttore scientifico

LEGGI LA BIO +

### LORIS BONAMASSA

Direttore masterclass

### ALBERTO ARDIZOIA

Resp. Organizzazione

LEGGI LA BIO +

# DOVE E QUANDO

## SEDE DEL CORSO

Corso Web Live

## CALENDARIO DEL CORSO

14 - 15 Novembre 2026

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE E PAGAMENTI

**Ti iscrivi online. Il sistema è semplice e intuitivo**, ma per qualsiasi dubbio contattaci, ti daremo le informazioni che ti servono e ti guideremo nel processo di iscrizione.

Chiamaci al n. **0521 647705** o scrivici a **sanis@akesios.it**

### ISCRIZIONI E TARIFFE

Early Registration e tariffe agevolate per diplomati SANIS (verificare le finestre di sconto in fase di iscrizione).

| | |
|---|---|
| | **Listino** |
| **Entro il 31/08/26**<br>**(Sconto 20%)** | 310,00€<br>(iva inclusa) |
| **Entro il 30/09/26**<br>**(Sconto 15%)** | 330,00€<br>(iva inclusa) |
| **Standard** | 390,00€<br>(iva inclusa) |
| **SANIS** | 290,00€<br>(iva inclusa) |

## QUANDO E COME DEVO PAGARE

**Non devi pagare tutto subito.**

- Acconto a conferma dell'iscrizione = 100,00€
- Saldo entro il 30/10/2026

## MODALITÀ DI PAGAMENTO

Bonifico bancario ad AKESIOS GROUP srl – UNICREDIT (Parma – P.za Santa Croce)
**IBAN:** IT59I0200812710000040843131
**Causale:** Cognome + Sanis Sleep 2026

Ad ogni pagamento sarà emessa fattura elettronica intestata al partecipante purché siano stati correttamente inseriti i dati di fatturazione durante la procedura di iscrizione. La fattura elettronica è emessa SOLO a pagamento avvenuto. Se è necessaria fattura anticipata contattare direttamente la Segreteria a sanis@akesios.it (mailto:sanis@akesios.it).

**Le iscrizioni saranno attive fino al raggiungimento del numero massimo di 50 partecipanti**

ISCRIVITI ONLINE
(HTTPS://ISCRIZIONI.AKESIOS.IT/LOGIN.ASP?IDCOMMESSA=SANIS%20SLEEP%202026&LANG=IT)

Domande, dubbi o esigenze particolari?

Telefona al 0521 647705
o scrivici a sanis@akesios.it

CONTATTACI
(MAILTO:SANIS@AKESIOS.IT)

ESNS
European Sport Nutriti

CON IL PATR(

(https://www.enpab.it/)

## SANIS

La prima scuola italiana di nutrizione ed integrazione nello sport

+39 0521 647705

SANIS@AKESIOS.IT(MAILTO:SANIS@AKESIOS.IT)

## LATEST NEWS

(https://www.sanis.it/sodio-nello-sport-integrazione-o-falso-mito/)

### SODIO NELLO SPORT: INTEGRAZIONE O FALSO MITO? (HTTPS://WWW.SANIS.IT/SODIO-NELLO-SPORT-INTEGRAZIONE-O-FALSO-MITO/)

APRILE 1, 2026

### CARBOIDRATI DURANTE L'ESERCIZIO: CARBURANTE O SEGNALE? (HTTPS://WWW.SANIS.IT/CARBOIDRATI-DURANTE-LESERCIZIO-CARBURANTE-O-SEGNALE/)

MARZO 2, 2026

(https://www.sanis.it/carboidrati-durante-lesercizio-carburante-o-segnale/)

## ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

Rimani aggiornato sulle iniziative della Scuola

Email

Acconsento al trattamento dei miei dati personali per l'invio della newsletter Akesios secondo quanto specificato nella **privacy policy** (https://www.iubenda.com/privacy-policy/99550397).

INVIA

SCUOLA DI NUTRIZIONE ED INTEGRAZIONE NELLO SPORT Copyright © 2019 Sanis. Tutti i diritti riservati.
Akesios Group srl - C.F. / P.IVA 04132180268 | REA PR253869 | Cap Soc. 10.000 i.v. | PEC akesiosgroup@pec.it

Privacy Policy (https://www.iubenda.com/privacy-policy/12360285)

Cookie Policy (https://www.iubenda.com/privacy-policy/12360285/cookie-policy)

(https:/ (https:/ (https:/ whatsap

Follow us on

(https://www.facebook.com/scuola.sanis/)

(https://www.instagram.com/scuola.sanis/)

(https://app.com/channel/0029VaAYNytCnA7noJbeiZ2J)