

DALL'ANALISI DI COMPOSIZIONE CORPOREA ALL'ALLENAMENTO EFFICACE

Corso per **biologi nutrizionisti**
Laureati in **scienze motorie**
Esperti in **composizione corporea**

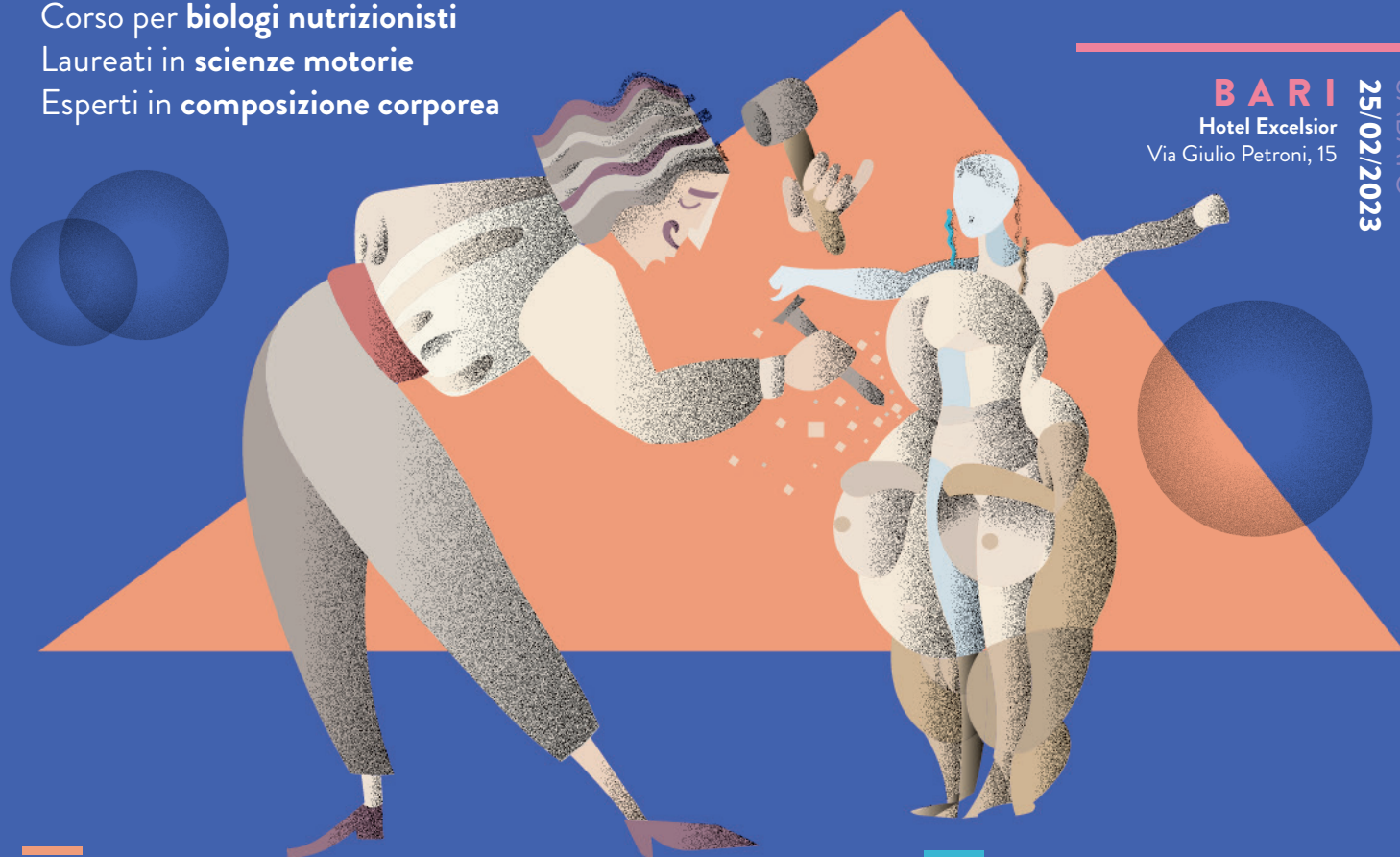
DATE DISPONIBILI

BOLOGNA
BEST WESTERN
PLUS TOWER HOTEL
Viale I. U. Lenin, 43

DOMENICA
23/10/2022

BARI
Hotel Excelsior
Via Giulio Petroni, 15

SABATO
25/02/2023



OBIETTIVO DEL CORSO

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.

PROGRAMMA

Impedenziometria: la lettura dei dati nel mondo dello sport e del fitness;

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

Atleta o non atleta: angolo di fase a confronto;

FFM – Massa magra: è così importante valutarla?

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

Test pre- e post-esercizio: quando ha senso?

Fluidi extracellulari: la gestione della ritenzione idrica;

Strategie per diversi obiettivi e casi studio:

Dimagrimento: valutare l'andamento del peso rispetto alla massa muscolare, alla distribuzione dei fluidi e della massa grassa in un soggetto normalmente attivo in sovrappeso.

Ritenzione idrica: valutare l'idratazione e l'andamento dei fluidi extracellulari, 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.

RELATORI

Prof. **Massimiliano Mazzilli**
Prof. **Stefano Zambelli**

Taglio del peso: valutare atleti di diversa tipologia per decidere cosa devono perdere e come devono agire stimando il tempo d'intervento.

Performance: ottimizzare la prestazione dell'atleta. Punti chiave del successo negli sport di forza e negli sport di resistenza.

CORSO A CURA DI:

 **dolikos**

COSTO DEL CORSO: Listino € 220,00 / ECM (10 crediti): € 180,00 / Utenti Akern € 150,00 / Iscritti CISM € 150,00

DURATA: 1 giornata con orario 9:30 – 17:30 /// **INFO & ISCRIZIONI:**     +39 351 96 28 707