

Webinar di aggiornamento e formazione professionale

PIANI ALIMENTARI NELLA PRATICA SPORTIVA

progettazione, elaborazione, integrazioni e supplementazioni

1 fine settimana, 2 giorni di lezioni, dimostrazioni, esercitazioni ed interpretazione dei risultati

Venerdì 25 e Sabato 26 novembre 2022 - piattaforma Zoom

Pagina web: **https://www.nutrizionista.it/piani-alimentari-sport/**
Testi consigliati: **https://www.nutrizionista.it/libri/**

Destinatari: Biologi, Medici, Dietisti, laureandi, dottorandi e specializzandi, e chi interviene, direttamente o indirettamente, nell'ambito dello sport e dell'alimentazione; coloro che desiderano, per la propria crescita personale e professionale, approfondire temi e concetti del binomio sport-alimentazione. Chi non è ancora iscritto ad un Albo, come i laureandi, gli specializzandi, i dottorandi, ecc. può seguire il corso specificando nella scheda di iscrizione il titolo di studio.

Costo del webinar senza sconto: 280 €.

⏩⏩**PROMOZIONE A TEMPO LIMITATA: 130 € (54% di sconto)** fino al **13 novembre**; dal 14 novembre: 180 € (36% di sconto). Il Corso può essere saldato in una o due soluzioni; in quest'ultimo caso ci si iscrive versando la metà come acconto (il webinar è esente IVA), importo da scalare sul costo totale. La segreteria invierà un prospetto per il saldo.

****** PER ISCRIVERSI**: inviare **scheda** e **copia bonifico** della **quota di iscrizione**.

OBIETTIVI: Il corso si propone di approfondire **le basi pratiche di come strutturare piani alimentari in ambito sportivo, quando e come modificarli e quali supplementi e integratori consigliare**. È importante che lo sportivo segua una corretta alimentazione a supporto dell'aumentata richiesta di energia conseguente al lavoro muscolare. Conoscere la fisiologia del lavoro muscolare, l'influenza del Sistema Nervoso e soprattutto il ruolo della **genomica** e della **proteomica** nell'esercizio fisico, è ormai indispensabile sia per chi si occupa di sport sia per chi opera nel campo della nutrizione ed alimentazione umana. È rivolto a tutti coloro che intervengono, direttamente o indirettamente, nell'ambito dello sport e dell'alimentazione, e anche a coloro che desiderano, per la propria crescita personale e professionale, approfondire temi e concetti del binomio sport-alimentazione.
Sarà messo a disposizione dei partecipanti un **software professionale** per poter sviluppare un regime alimentare personalizzato secondo le esigenze dello sportivo. Le dimostrazioni e le esercitazioni saranno fatte su casi reali.

ARGOMENTI, ESEMPI E DIMOSTRAZIONI: Biochimica e metabolismo nell'esercizio fisico e nello sport. Nutrizione, alimentazione e integrazione nella pratica sportiva. L'alimentazione durante la periodizzazione: dall'allenamento alla gara. Strutturazione, progettazione ed elaborazione di un piano alimentare durante l'allenamento e la gara. Richieste fisiologiche e nutrizionali: prima, durante e dopo. Genetica e performance sportiva: metabolismo muscolare, efficienza cardiovascolare, capacità antiossidante e detossificante. Genetica e lipolisi. Il gene ACTN3 e metabolismo muscolareSport di squadra, calcio. Valutazione del metabolismo energetico nel gioco del calcio. Corretta alimentazione per categoria, cicli di lavoro atletico, programmazione annuale, preparazione pre-campionato, settimana tipo, pre e post-partita. Supplementazione nel Gioco del Calcio. Linee Guida UEFA.

Venerdì 25 novembre 2022

14,00 – 16,00	**Benvenuto. Presentazione e obiettivi del corso. Biochimica e metabolismo nell'esercizio fisico e nello sport. Nutrizione, alimentazione e integrazione nella pratica sportiva. L'alimentazione durante la periodizzazione: dall'allenamento alla gara.**	**Lugaresi**
16,00 – 16,15 Pausa		
16,15 – 17,30	**Integratori, supplementazione e strategie nutrizionali. Calcolo del dispendio energetico associato all'attività sportiva. Le misure antropometriche. Uso della bioimpedenziometria nella pratica sportiva. Come elaborare un regime alimentare appropriato. 1ª parte**	**Lugaresi**
17,30 – 17,45 Pausa		
17,45 – 19,00	**Integratori, supplementazione e strategie nutrizionali. Calcolo del dispendio energetico associato all'attività sportiva. Le misure antropometriche. Uso della bioimpedenziometria nella pratica sportiva. Come elaborare un regime alimentare appropriato. 2ª parte**	**Lugaresi**

Sabato 26 novembre 2022

09,30 – 11,30	**Genetica e performance sportiva: metabolismo muscolare, efficienza cardiovascolare, capacità antiossidante e detossificante. Genetica e lipolisi. Il gene ACTN3 e metabolismo muscolare: siamo geneticamente maratoneti o centometristi? Casi.**	**Ricci**
11,30 – 11,45 Pausa		
11,45 – 13,15	**Dimostrazione pratica: Sport di squadra, calcio. Strutturazione ed elaborazione di un piano alimentare. Valutazione del metabolismo energetico nel gioco del calcio. Corretta alimentazione per categoria, cicli di lavoro atletico, programmazione annuale, preparazione pre-campionato, settimana tipo, pre e post partita. Supplementazione nel Gioco del Calcio. Linee Guida UEFA.**	**Peluso**
13,15 – 14,30 Pausa pranzo		
14,30 – 16,00	**Dimostrazione e uso del software; studio di casi: elaborare un regime alimentare appropriato per uno sportivo/atleta 1ª parte**	**Lugaresi**
17,00 – 17,15 Pausa		
17,15 – 19,00	**Dimostrazione e uso del software; studio di casi: elaborare un regime alimentare appropriato per uno sportivo/atleta 2ª parte**	**Lugaresi**
19,00 – 19,30	**Domande e sintesi finale dei lavori svolti. Chiusura del Corso. Invio attestati**	**Lugaresi**

– Materiali del Webinar: le slides delle lezioni e delle dimostrazioni, articoli vari, attestato finale.

La frequenza del webinar, e l'eventuale attestato rilasciato, non abilita alla professione di Nutrizionista o Dietista e non comporta la possibilità di elaborare/prescrivere diete o piani alimentari, qualora non lo preveda, secondo le normative vigenti, il titolo di studio conseguito dal Corsista.

****** In caso di impossibilità a partecipare al Webinar, con previo preavviso di almeno 10 giorni lavorativi (esclusi sabato e domenica), può essere chiesto il rimborso per l'edizione vigente. Una volta iniziato il corso oppure dopo emissione della fattura, non è più possibile richiedere alcun rimborso, ma, a discrezione del Direttore dei Corsi, si avrà solo la possibilità di frequentare il corso nell'edizione successiva.

⏩ Per il rilascio della fattura serve:

1) la PEC (una propria o di chi va intestata la fattura) (se non sia ha la PEC, viene usata, per spedire la fattura, la mail dell'intestatario della fattura;
2) il codice destinatario (se si è nel regime forfettario oppure non si ha partita IVA, è sempre 0000000),
3) il codice fiscale,
4) eventualmente la partita IVA.

Il pagamento va effettuato con **Bonifico Bancario** intestato a:

OSCM S.r.l. - IBAN: IT18Q0306914500100000013131 Conto: 00013131 – Banca Intesa San Paolo, Via I. Garbini, 124/A – 01100 Viterbo.

Causale: Nome partecipante + Webinar Piani alimentari nella pratica sportiva novembre 2022

Per il buon fine dell'iscrizione la ricevuta del versamento e la scheda d'iscrizione (ultima pagina del programma, scritta col computer o a stampatello, per favore!) devono essere:

a) scannerizzate/fotografate, e inviate a: elugaresi@nutrizionista.it **o** segreteria@nutrizionista.it

b) Nell'impossibilità di scannerizzare la scheda, si possono copiare i dati richiesti e inviarli tutti per mail agli indirizzi suddetti.

[Se non si è ancora sicuri di poter partecipare al Webinar, per non perdere la priorità ci si può anche prenotare inviando SOLO la scheda di iscrizione (senza quota di iscrizione) in modo da bloccare il posto; sarà cura della segreteria contattarvi in tempo per confermare la vostra partecipazione. Nelle scheda barrare la casella: iscrizione con riserva]

Il webinar potrebbe subire modifiche e/o variazioni.

Responsabile scientifico: Dott. Edgardo Lugaresi elugaresi@nutrizionista.it - 338.85.75.829
WhatsApp: 338.85.75.829 – Facebook Messenger: https://m.me/edgardo.lugaresi
Segreteria: 338-8575829 - email: segreteria@nutrizionista.it

DOCENTI

EDGARDO C. LUGARESI - Biologo Nutrizionista - È stato Segretario Generale del BHC – Brain Health Centre, responsabile scientifico dei Corsi ECM per le professioni sanitarie. È stato docente presso l'Università degli Studi della Tuscia, Facoltà di Agraria, al corso di laurea in Tecnologie Alimentari. Docente al Corso di perfezionamento multidisciplinare su Tutela e Promozione dei Diritti Umani organizzato con l'Università di Roma - Tor Vergata. È stato anche docente presso il Diploma Universitario di Tecnico Sanitario di Radiologia Medica dell'Università "La Sapienza" di Roma - Sede distaccata A.S.L. di Viterbo, Ospedale Belcolle. È stato docente nei corsi di formazione ed aggiornamento per gli insegnanti in Educazione ai diritti umani organizzati con il contributo dell'Unione europea, e del Corso di formazione per i formatori delle Forze di Polizia. Si occupa di formazione e aggiornamento, in ambito HACCP, di Consulenti per l'igiene degli alimenti e gestione del Sistema HACCP: Metodologie, Strumenti e Competenze.

IOLANDA RICCI – Biologo Nutrizionista, specialista in Genetica Medica. Laurea in Scienze Biologiche con lode presso l'Università "La Sapienza" di Roma. Specializzazione in Genetica Medica con lode presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma. Direttore Tecnico di laboratorio di citogenetica e genetica molecolare. Docente di genetica in corsi di formazione universitari e privati. Docente modulo di Genetica presso il corso di laurea per Tecnico di Laboratorio Biomedico presso l'Ospedale San Giovanni Calibita Fatebenefratelli di Roma. Ha svolto attività di ricerca sulle basi genetico-molecolari dell'autismo, presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore e l'Università e Campus Biomedico di Roma.

PELUSO DANIELE – Docente di "Sport e alimentazione" SNU, università Tor Vergata di Roma. Docente di "Alimentazione per il gioco del Calcio, master della Cattolica" del Sacro Cuore di Roma e Milano. Docente di "Nutrigenetica e alimentazione personalizzata per lo sportivo" a Scienze Motorie, Unipegaso. Preparatore atletico FIGC. Istruttore FIDAL.

O.S.C.M. S.r.l.

Organizzazione Servizi Corsi Master S.r.l.
Via I. Garbini, 124/A - 01100 Viterbo
C.F. e P.I.: 02050550561

SCHEDA DI ISCRIZIONE

SI PREGA DI SCRIVERE A STAMPATELLO - da inviare a segreteria@nutrizionista.it

*Cognome e nome: _____ *Codice fiscale: _____

P. IVA _____ *PEC: _____

*Codice Destinatario: _____ *Nato/a a: _____ il _____

*Indirizzo: Via _____ *n° _____ *C.A.P. _____

*Comune _____ Prov. _____ *Tel./Cellulare: _____

*email _____ *Laurea e/o professione: _____

Fattura (diversa dal partecipante) a: _____ luogo e data di nascita (se persona fisica) _____ Cod. fiscale: _____

P. IVA _____ PEC: _____ Codice Destinatario: _____

Indirizzo: _____ CAP _____ Comune _____ Prov. _____

* Campi obbligatori

❒ Iscrizione al Webinar Piani alimentari nella pratica sportiva – Venerdì 25 e sabato 26 novembre 2022

❒ Iscrizione con riserva al Webinar Piani alimentari nella pratica sportiva - Venerdì 25 e sabato 26 novembre 2022

Il webinar si terrà su piattaforma Zoom

Fonte informativa: _____

In caso di impossibilità a partecipare al Corso, con previo preavviso di almeno 10 giorni lavorativi (esclusi sabato e domenica), può essere chiesto il rimborso per l'edizione vigente. Una volta iniziato il Corso, oppure dopo emissione della fattura, non è più possibile richiedere alcun rimborso, ma, a discrezione del Direttore dei Corsi, si avrà solo la possibilità di frequentare il Corso o i Corsi nell'edizione successiva. L'eventuale rimborso verrà fatto entro 5 giorni lavorativi.

La frequenza del corso, e l'eventuale attestato rilasciato, non abilita alla professione di Nutrizionista o Dietista e non comporta la possibilità di elaborare/prescrivere diete o piani alimentari, qualora non lo preveda, secondo le normative vigenti, il titolo di studio conseguito dal Corsista. Il corso potrebbe subire modifiche e/o variazioni. Sede e date del corso potrebbero subire variazioni.

Siamo sempre attenti alla gestione dei dati. Utilizziamo i vostri dati (nome e indirizzo e-mail) esclusivamente per l'invio di comunicazioni, su vostra esplicita richiesta, relative alle nostre attività e ai corsi da noi organizzati. Se desiderate continuare a ricevere mail da parte nostra sulla nostra attività e sui corsi che organizziamo, non dovete fare nulla; in questo modo ci autorizzerete a proseguire con l'invio delle nostre comunicazioni. Nel caso in cui desideriate essere cancellati dalla nostra mailing list, potete comunicarcelo in qualsiasi momento inviandoci una mail con oggetto "CANCELLAMI" all'indirizzo segreteria@nutrizionista.it

Firma per accettazione e per iscrizione all'evento/i formativo/i: _____

Per iscrizione di gruppo scrivere nome e cognome del collega con cui ci si iscrive: _____

Data, _____

Note di segreteria: _____