



## Webinar di aggiornamento e formazione

# La strutturazione di piani alimentari nello sport

Formazione e aggiornamento specialistico per Biologi, Medici e Dietisti

**1 giorno 8 ore di full immersion, più di 6 ore di dimostrazioni pratiche**

*Direttore: Dott. Edgardo C. LUGARES!*

**Sabato 27 febbraio 2021 – dalle ore 9,00 alle ore 19,00**

**Le iscrizioni si chiudono il 22 febbraio per permetterci di organizzare la classe e la didattica.**

[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]

**Destinatari:** Biologi, Medici, Dietisti, laureandi e specializzandi e a coloro che intervengono direttamente o indirettamente nell'ambito dello sport e dell'alimentazione, e a coloro che desiderano, per la propria crescita personale e professionale, approfondire temi e concetti del binomio sport-alimentazione.

Coloro che non sono ancora iscritti ad un Albo, i laureandi, gli specializzandi, i dottorandi, ecc. **possono seguire il corso** specificando nella scheda di iscrizione la loro professione e/o il titolo di studio conseguito.

**Quota di iscrizione:**

**Fino al 7 febbraio: 75 € (37,5% di sconto)**

**Dall'8 al 21 febbraio: 90 € (25% di sconto)**

**Dal 22 febbraio: 120 €**

Il webinar può essere saldato anche in un'unica soluzione oppure in due; in questo caso l'**acconto è di 50 €**, il saldo 10 giorni lavorativi prima dell'inizio del webinar.

**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.**

**OBIETTIVI:** Il webinar si propone di approfondire le basi pratiche per la strutturazione di diete e piani alimentari in ambito sportivo, sia dilettantistico sia professionale. È rivolto a coloro che intervengono, direttamente o indirettamente, nell'ambito dello sport e dell'alimentazione, e a coloro che desiderano, per la propria crescita personale e professionale, approfondire temi e concetti del binomio sport-alimentazione. Il corso si propone di fornire e approfondire le basi teoriche e pratiche per la strutturazione di diete e piani alimentari in ambito sportivo, sia dilettantistico sia professionale, negli sport di squadra, in particolare il calcio, e negli sport di endurance.

**La scheda di iscrizione si trova all'ultima pagina.**

## La strutturazione di piani alimentari nello sport

Sabato 27 febbraio 2021

09,00 – 10,15	Cenni di nutrizione, alimentazione e integrazione nella pratica sportiva. Atleti e sportivi. Miglioramento delle prestazioni. Integratori, supplementazione, e strategie nutrizionali. La periodizzazione.	Lugaresi
10,30 – 10,45 Pausa		
10,45 – 13,30	Strutturazione e progettazione di un piano alimentare negli sport di endurance: case report di un maratoneta e di un triatleta. L'alimentazione durante la periodizzazione dall'allenamento alla gara. Richieste fisiologiche e nutrizionali: prima, durante e dopo la competizione. Supplementazione e integrazione. Progettare e elaborare un regime alimentare sportivo appropriato, anche con l'uso di software. 1ª parte	Lanciotti
13,30 – 14,30 Pausa pranzo		
14,30 – 15,45	Strutturazione e progettazione di un piano alimentare negli sport di endurance: case report di un maratoneta e di un triatleta. L'alimentazione durante la periodizzazione dall'allenamento alla gara. Richieste fisiologiche e nutrizionali: prima, durante e dopo la competizione. Supplementazione e integrazione. Progettare e elaborare un regime alimentare sportivo appropriato, anche con l'uso di software. 2ª parte	Lanciotti
15,45 – 16,00 Pausa		
15,45 – 18,45	Strutturazione e progettazione di un piano alimentare 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. Strutturazione di un menù per un ritiro durante un torneo giovanile. Preparazione di un menù per un convitto per calciatori professionisti.	Peluso
18,45 – 19,00	Sintesi finale dei lavori svolti. Chiusura del Corso.	Lugaresi

– **Materiali del Corso:** tutte le slides delle lezioni, articoli vari (inviare per mail o da scaricare tramite link)

\*\*\*\* **PER ISCRIVERSI:** inviare **scheda** e **copia bonifico** della **quota di iscrizione**. La segreteria poi comunicherà il link della piattaforma per seguire il webinar nel giorno stabilito.

\*\*\*\*\* 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 webinar 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 webinar 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.

**L'importo del webinar va versato con Bonifico Bancario a:**

OSCM S.r.l. - IBAN: **IT12J031111450200000042763** Conto: 0000042763 – UBI Banca– Fil. Viterbo, Via Saragat, conto intestato a OSCM s.r.l. Organizzazione Servizi Corsi Master, Via I. Garbini, 124/A – 01100 Viterbo. Causale: **Nome partecipante** + Corso Webinar Strutturazione piani alimentari nello sport – Edizione 27 febbraio 2021.

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 o fotografate, ed inviate per mail a:

[elugaresi@corsinutrizione.com](mailto:elugaresi@corsinutrizione.com) o [segreteria@corsinutrizione.com](mailto:segreteria@corsinutrizione.com)

b) la scheda originale deve essere consegnata il primo giorno del corso per rimanere in archivio.

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

Per qualsiasi delucidazione chiamare il Dott. Lugaresi al 338.85.75.829 o scrivere: [elugaresi@corsinutrizione.com](mailto:elugaresi@corsinutrizione.com)

Il webinar potrebbe subire [modifiche e/o variazioni](#).

Il webinar verrà attivato al raggiungimento del **numero minimo di partecipanti** per permetterci di organizzare la classe e la didattica.

**Sede del Corso:** Quartos' Lab, Via Valle Scrivia, 8 - 00141 Roma

**Responsabile scientifico:** Dott. Edgardo Lugaresi [elugaresi@corsinutrizione.com](mailto:elugaresi@corsinutrizione.com) - 338.85.75.829

**WhatsApp:** 338.85.75.829 – **Facebook Messenger:** <https://m.me/edgardo.lugaresi>

**Segreteria:** 338-8575829 - email: [segreteria@corsinutrizione.com](mailto:segreteria@corsinutrizione.com)

**Per richiedere informazioni:** [segreteria@corsinutrizione.com](mailto:segreteria@corsinutrizione.com) / [elugaresi@corsinutrizione.com](mailto:elugaresi@corsinutrizione.com)

## DOCENTI

**EDGARDO C. LUGARES** - Biologo Nutrizionista

Responsabile scientifico dei Corsi ECM per Biologi e Medici organizzati dal BHC. È stato docente presso l'Università degli Studi della Tuscia, Facoltà di Agraria, al corso di laurea in Tecnologie Alimentari. È stato anche 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.

**ANGELA LANCIOTTI** – Biologo Nutrizionista.

Laureata in Biotecnologie Genomiche nel 2006 presso l'Università degli Studi La Sapienza di Roma, nel 2010 ottiene il titolo di Dottore di Ricerca in Biologia – Sezione Biologia Applicata alla salute dell'uomo, presso l'università degli studi di Roma Tre. Dal 2007 ad oggi svolge attività di ricerca scientifica presso l'Istituto Superiore di Sanità. Nel 2012 si abilita alla professione di Biologo e dal 2014 è iscritta all'albo dei Biologi – sez. A (n°AA\_070247) e svolge attività di libera professionista come Biologa Nutrizionista, con particolare interesse alla nutrizione sportiva. Nella convinzione che SPORT e ALIMENTAZIONE siano principi fondamentali alla base di uno stile di vita sano, ne ha fatto non solo una passione, ma anche un lavoro. Ha praticato e pratica diverse discipline sportive (atletica leggera, podismo, triathlon). Ha collaborato e collabora come biologa nutrizionista con diversi centri sportivi - Centro Fitness "IN&OUT Sport Evolution" dello Sporting Club Fioranello & Friends (zona Ciampino) - Centro Sportivo di Roma Capitale "Fulvio Bernardini" - Uisp (zona Pietralata) - Palestra "Life Wellness" (zona Monti Tiburtini). Dal 2013 ad oggi è ideatore/collaboratore del progetto Nutraining system - Food Fitness Health con la mansione di biologo nutrizionista sportivo.

**PELUSO DANIELE** - Bioinformatico/Biostatistico Ricercatore presso la Fondazione Santa Lucia e per il gruppo di Genetica Molecolare del Prof. G. Cesareni dell'Università Tor Vergata di Roma. Da 18 anni Preparatore Atletico per il Gioco del Calcio. Da 6 anni Nutrizionista per lo Sport, da 3 anni insegnante "Alimentazione nel Gioco del Calcio" al Master dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma "Alimentazione e benessere". Attualmente Responsabile della Preparazione Atletica/consulente per la Nutrizione delle categorie dell'agonistica della Guardia di Finanza Calcio e Responsabile della Preparazione Atletica A.S.D. Racing Club e S.S. Racing Club Roma.

## SCHEDA DI ISCRIZIONE

**SI PREGA DI SCRIVERE A STAMPATELLO** - da inviare per email a [elugaresi@email.it](mailto:elugaresi@email.it) o per fax al numero 06-23326663

\*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 **La strutturazione di piani alimentari nello sport**

Iscrizione **con riserva** al Webinar **La strutturazione di piani alimentari nello sport**

**Sabato 27 febbraio 2021 dalle ore 9,00**

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@corsinutrizione.com](mailto:segreteria@corsinutrizione.com)

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: \_\_\_\_\_