



WEBINAR

Giornate di aggiornamento e formazione professionale

PIANI ALIMENTARI NELLA PRATICA SPORTIVA progettazione, elaborazione, integrazioni e supplementazioni

Webinar di formazione e aggiornamento specialistico per Biologi, Medici e Dietisti

Venerdì 11 e Sabato 12 marzo 2022 - piattaforma Zoom

Pagina web: https://www.nutrizionista.it/?page_id=4354

Testi consigliati: https://www.nutrizionista.it/?page_id=370

Destinatari: Biologi, Medici, Dietisti, laureandi e specializzandi, chi interviene direttamente o indirettamente nell'ambito dello sport e dell'alimentazione, e 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.

Costo del webinar senza sconto: 260 €.

Promozione fino al 28 febbraio: 130 € (50% di sconto); dal 1° marzo 180 € (31% di sconto).

Il Corso può essere saldato in una o due soluzioni; in quest'ultimo caso ci si iscrive versando **la metà come acconto**, cioè 62,5 € (il webinar è **esente IVA**), importo da scalare sul costo totale, e si riceve una mail dalla segreteria con un prospetto per il saldo.

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

OBIETTIVI: Per il professionista è importante che lo sportivo segua una corretta alimentazione con una notevole varietà di cibi a supporto dell'aumentata richiesta di energia conseguente al lavoro muscolare. Ma il professionista deve anche conoscere l'importanza della periodizzazione, cioè sincronizzare intensità dell'allenamento con l'alimentazione, dalla preparazione alla gara. La conoscenza e l'uso di integratori, supplementazioni e strategie nutrizionali è utile sia prima, durante e dopo una competizione. Il corso si propone di approfondire **le basi pratiche di come strutturare piani alimentari in ambito sportivo, quando modificarli e quali supplementi e integratori consigliare**. 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.

Venerdì 11 marzo 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 12 marzo 2022

09,30 – 11,00	Dimostrazione e uso del software; studio di casi: elaborare un regime alimentare appropriato per uno sportivo 1ª parte	Lugaresi
11,00 – 11,15 Pausa		
11,15 – 13,30	Dimostrazione e uso del software; studio di casi: elaborare un regime alimentare appropriato per uno sportivo 1ª parte	Lugaresi
13,30 – 14,30 Pausa pranzo		
14,30 – 17,00	Dimostrazione pratica: strutturazione, progettazione ed elaborazione di un piano alimentare durante la periodizzazione, l'allenamento e la gara. Richieste fisiologiche e nutrizionali: prima, durante e dopo la competizione. Integratori e supplementazioni: quali, quando, come e perché. Le bevande nervine e alcoliche nella pratica sportiva. Overtraining e nutrizione; uso degli alimenti funzionali.	Lanciotti
17,00 – 17,15 Pausa		
17,15 – 19,00	Dimostrazione pratica: elaborazione di piani alimentari; case report di un maratoneta e di un triatleta. Studio di casi.	Lanciotti
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 11-12 marzo 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@corsinutrizione.com o segreteria@corsinutrizione.com
- 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]

Per qualsiasi delucidazione chiamare il Dott. Lugaresi al 338.85.75.829 o scrivere: elugaresi@corsinutrizione.com

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

Responsabile scientifico: Dott. Edgardo Lugaresi 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

Per richiedere informazioni: segreteria@corsinutrizione.com / 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 – Biologa 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.

SCHEDA DI ISCRIZIONE

SI PREGA DI SCRIVERE A STAMPATELLO - da inviare a segreteria@corsinutrizione.com

*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 11 e sabato 12 marzo 2022**

Iscrizione **con riserva** al Webinar Piani alimentari nella pratica sportiva - Venerdì 11 e sabato 12 marzo 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@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: _____