



Giornata di aggiornamento e perfezionamento professionale

DIGIUNO e RESTRIZIONE CALORICA

funzioni, influenza ed adattamenti nella fisiologia, nelle diete, nelle patologie e nello sport

Venerdì 1° dicembre 2023 - piattaforma Zoom

- I nostri corsi e webinar sono sempre in diretta, senza registrazioni e senza lezioni "invecchiate", sono sempre aggiornati e in linea con le nuove acquisizioni. Possibilità di recuperare in diretta le ore di lezioni "perse".
 - Possibilità di **recuperare** in diretta le ore di lezioni "perse".
 - Diretta Zoom **1° dicembre 2023**
 - Costo del webinar senza sconto: 160 €.
 - **OFFERTA FLASH AUTUNNO 2023: 80 € (50% di sconto) fino al 19 novembre**; dal 20 novembre 160 €.
- Non c'è da calcolare l'IVA.
- Pagina web: <https://www.nutrizionista.it/digiuno-e-restrizione-calorica/>
 - Il portale, per conoscere tutti i nostri corsi e le promozioni: <https://www.nutrizionista.it/corsi-e-webinar/>
 - Bibliografia consigliata: <https://www.nutrizionista.it/libri/>
 - Il Corso può essere saldato in **una** o **due soluzioni**; in quest'ultimo caso ci si iscrive versando **la metà** come **acconto**, 40 € (non va calcolata l'IVA), importo da scalare sul costo totale, e si riceve una mail dalla segreteria per il saldo.
 - **PER ISCRIVERSI**: inviare **scheda** e **copia bonifico** della **quota di iscrizione**.
 - Tutoraggio, consulenza e coaching telematico post corso.
 - **Destinatari**: Biologi, Medici, Dietisti, laureandi e specializzandi, e per chi interviene direttamente o indirettamente nell'ambito della nutrizione e dell'alimentazione; anche per coloro che desiderano, per la propria crescita personale e professionale, approfondire determinati temi e concetti. 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.
 - Il **numero massimo** di partecipanti ammessi è di **20** per permettere a tutti di approfondire e seguire i vari temi.
 - Per **consulenze e coaching di lavoro** (elaborazione diete, verifica, controllo piano alimentare, lezioni private, consulenza alimentare, ecc.): accordarsi con Dott. Lugaresi. Il costo dipenderà dall'entità della consulenza e del lavoro da svolgere. Il tutoraggio post corso è sempre gratuito.
 - Per venire incontro alle richieste, nel caso di impossibilità di seguire alcune lezioni, si possono recuperare contattando il Dott. Lugaresi, con cui concordare giorno e orario per le ore di recupero.

OBIETTIVI: Approfondire l'influenza della cronobiologia e del digiuno intermittente sul metabolismo umano, durante una dieta, in caso di patologia o la loro applicazione nello sport.

- Il **digiuno intermittente** è uno schema dietetico basato su periodi di restrizione calorica alternati a periodi di normale assunzione di cibo, su base ricorrente. È spesso proposto come sistema di dimagrimento senza una conoscenza degli adattamenti metabolici che ne conseguono. Come principio è già fortemente inflazionato e piuttosto confuso.
- La **crononutrizione** si occupa del rapporto tra l'alimentazione e il ritmo circadiano del nostro corpo, a cui sono soggette quasi tutte le funzioni del nostro organismo.
- Il **ritmo circadiano** è gestito dal un orologio interno, situato nel cervello, che è sincronizzato in primo luogo dalla luce solare e che si trova a livello del nostro ipotalamo, precisamente nel nucleo supra-chiasmatico. Riceve le informazioni dell'alternanza luce/buio tramite delle cellule fotosensibili presenti nella retina.

Venerdì 1° dicembre 2023

09,00 – 11,00	Benvenuto. Presentazione e obiettivi del corso. La Cronobiologia . La restrizione calorica: biochimica e fisiologia . Il metabolismo nelle diete ipocaloriche.	Lugaresi
11,00 – 11,15 Pausa		
11,15 – 13,00	Il digiuno : funzioni fisiologiche, fasi e fisiopatologia. Adattamenti metabolici. Influenza sui bioritmi. Influenza della restrizione calorica su tessuti, organi.	Lugaresi
13,30 – 14,30 Pausa pranzo		
14,30 – 16,30	Principi di crononutrizione. Digiuno intermittente : protocolli. Restrizione calorica intermittente : protocolli. Esempi pratici.	Ricci
16,30 – 16,45 Pausa		
16,45 – 19,00	Restrizione calorica e senescenza. Restrizione calorica e microbiota. Epigenetica e restrizione calorica. Praticabilità della perdita di peso per gli atleti.	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 ISCRIVERSI: inviare scheda e copia del bonifico effettuato.

► Il rilascio della fattura è obbligatorio, per cui serve per cui compilare nella scheda i campi che vi servono. È indispensabile il codice fiscale ed eventualmente la partita IVA, se si è liberi professionisti o un'azienda. Il codice destinatario non ci serve per il rilascio della fattura, comunque si può anche compilare quel campo (se si è nel regime forfettario oppure non si ha partita IVA, è sempre 0000000).

L'importo del webinar (o l'acconto) (non c'è da calcolare l'IVA) va versato con Bonifico Bancario a:

Edgardo Lugaresi - IBAN: IT22H0200814502000400773214, UNICREDIT, Fil. Viterbo, Via I. Garbini, 1 – 01100 Viterbo. **Causale: Nome partecipante + Digiuno e restrizione calorica – Ed. dicembre 2023**

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@nutrizionista.it oppure segreteria@nutrizionista.it

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

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. LUGARESÌ - - Biologo Nutrizionista, Docente e formatore, Consulente HACCP, Consulente per la Sicurezza Alimentare e per la Ristorazione Collettiva.

Dall'anno 2000 Organizzatore, Referente, Responsabile e Direttore di Corsi E.C.M. di formazione e aggiornamento professionale. È stato Segretario Generale del BHC – Brain Health Centre. È stato Segretario Scientifico del C.E.U. - Centro Studi per l'Evoluzione Umana. 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 Docente presso la Scuola quadriennale di Specializzazione in Psicoterapia ad orientamento neuropsicofisiologico del C.E.U. - Dipartimento di Ricerche Psicologiche: di Fisiologia Umana, di Neurofisiologia Umana correlata alla Fisiologia Sistemica; di Genetica Medica. 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 responsabile scientifico dei Corsi di aggiornamento e formazione professionale per le professioni sanitarie. Si occupa da anni di formazione, aggiornamento e avvio professionale nel campo della dietologia umana e della ristorazione collettiva, e della formazione e avvio professionale dei Consulenti per l'igiene degli alimenti e gestione del Sistema HACCP.

IOLANDA RICCI – Biologa, 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. 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. Master Universitario II Livello in Nutrizione Clinica.

SCHEDA D'ISCRIZIONE

SCRIVERE A STAMPATELLO - inviare per email a elugaresi@nutrizionista.it / segreteria@nutrizionista.it

*Cognome e nome: _____ *Codice fiscale: _____

P. IVA _____ PEC: _____

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

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

Cod. fiscale: _____

P. IVA _____ PEC: _____ Codice Destinatario: _____

Indirizzo: _____ CAP _____ Comune _____ Prov. _____

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

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

*email _____ *LAUREA/PROFESSIONE): _____

* Campi obbligatori

iscrizione al webinar **Digiuno e restrizione calorica – 1° dicembre 2023**

iscrizione con riserva

Il webinar terrà sulla piattaforma Zoom

Fonte informativa: _____

In caso di impossibilità a partecipare al webinar, con previo preavviso di almeno 15 giorni lavorativi (esclusi sabato e domenica), può essere chiesto il rimborso per l'edizione vigente. Saranno trattenuti 25 euro per le registrazioni e pratiche di segreteria. Dal quattordicesimo giorno in poi, oppure una volta iniziato il webinar o emessa 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. L'eventuale rimborso verrà fatto entro 10 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 "CANCEL-LAMI" all'indirizzo segreteria@nutrizionista.it

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

Data, _____

Note per la segreteria: _____

Riservato alla segreteria: _____