



Webinar di perfezionamento professionale

PIANI ALIMENTARI NELLA PRATICA SPORTIVA

progettazione, elaborazione, integrazioni e supplementazioni

1 fine settimana, 1 giorno in diretta con lezioni, dimostrazioni, esercitazioni ed interpretazione dei risultati - Tutoraggio post corso gratuito.

Venerdì 24 novembre 2023 - piattaforma Zoom

- Un webinar operativo-pratico con esercitazioni, per acquisire una nuova professionalità, nuove competenze e per essere operativi a fine corso senza perdite di tempo.
- 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.
- **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.
- Il Webinar può essere saldato in una o due soluzioni; in quest'ultimo caso ci si iscrive versando **40 € come acconto** (non c'è da calcolare l'IVA). La segreteria invierà un prospetto per il saldo.
- **PER ISCRIVERSI:** inviare **scheda** e **copia bonifico** della **quota di iscrizione**.
- **ATTENZIONE:** iscriversi o prenotarsi in tempo perché il **numero massimo di partecipanti è di 20** per permettere a tutti di seguire e interagire coi docenti.
- Pagina web: <https://www.nutrizionista.it/piani-alimentari-sport/>
- Segreteria: segreteria@nutrizionista.it
- Bibliografia consigliata: <https://bit.ly/3MDECy6>
- Il portale, per conoscere tutti i nostri corsi e le promozioni: <https://bit.ly/3DbDbCm>
- Per **delucidazioni**, anche tramite WhatsApp: Dott. Lugaresi 338.85.75.829
- Per **consulenze e coaching di lavoro** (elaborazione piano alimentare, verifica e controllo, valutazione delle supplementazioni, ecc.): accordarsi con Dott. Lugaresi. Il costo dipenderà dall'entità della consulenza e del lavoro da svolgere. Il tutoraggio post corso è invece gratuito.
- Per venire incontro alle richieste, nel caso di impossibilità di seguire alcune lezioni, si possono recuperare con il Dott. Lugaresi, con cui concordare giorno e orario per le ore di recupero.

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.

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.

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. Metabolismo muscolare, efficienza cardiovascolare, capacità antiossidante e detossificante. [Sport 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 24 novembre 2023

09,00 – 11,00	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. Metabolismo muscolare, efficienza cardiovascolare, capacità antiossidante e detossificante.	Lugaresi
11,00 – 11,15 Pausa		
11,15 – 13,00	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.	Lugaresi
13,00 – 14,30 Pausa pranzo		
14,30– 16,30	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
16,30 – 16,45 Pausa		
16,45 – 18,00	Dimostrazione con il software; studio di casi: come elaborare un regime alimentare appropriato per uno sportivo 1 ^a parte	Lugaresi
18,00– 19,00	Dimostrazione con il software; studio di casi: come elaborare un regime alimentare appropriato per un atleta 2 ^a 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 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).

▶ Il pagamento va effettuato con Bonifico Bancario (non c'è da calcolare l'IVA) intestato a:

[Edgardo Lugaresi](#) - IBAN: [IT22H0200814502000400773214](#), UNICREDIT, Fil. Viterbo, Via I. Garbini, 1 – 01100 Viterbo. Causale: Nome partecipante + Webinar Alimentazione sport novembre 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/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>

DOCENTI

EDGARDO C. LUGARES - 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.

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.

SCHEDA DI ISCRIZIONE

SI PREGA DI SCRIVERE A STAMPATELLO - da inviare per email a elugaresi@nutrizionista.it o 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) intestata 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 – 24 novembre 2023**

iscrizione **con riserva**

Il webinar si terrà su 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.

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

Le date del Corso potrebbero anche subire delle variazioni dovute a nuove disposizioni delle Autorità. Ogni variazione sarà tempestivamente comunicata.

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

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

Note per la segreteria: _____

Data, _____