



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 16 maggio 2025 - piattaforma Zoom

- Un webinar **operativo-pratico con dimostrazioni pratiche**, per acquisire nuova professionalità, nuove competenze e per dare alla propria professione un valore aggiunto più completo ed efficace.
- **Agli iscritti un seminario in omaggio.**
- 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 €**
- **IN PROMOZIONE: 95 € (44% di sconto)**, comprese ritenute fiscali e marca da bollo). Non c'è da calcolare l'IVA.
- **MODALITÀ D'ISCRIZIONE:** il webinar può essere saldato in un'unica soluzione o **rateizzato** come segue: due rate da 47,5 € l'una.
- **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 25** per permettere a tutti di seguire lezioni e dimostrazioni, e di interagire coi docenti.
- In **omaggio** con l'iscrizione il seminario (dal costo di 50 €) **Come promuovere la propria Professione**; da seguire in una qualunque delle edizioni programmate; per parteciparvi scrivere a segreteria@nutrizionista.it
- Pagina web: <https://www.nutrizionista.it/piani-alimentari-sport/>
- Segreteria: segreteria@nutrizionista.it
- Bibliografia consigliata: <https://www.nutrizionista.it/libri/>
- Il portale, per conoscere tutti i nostri corsi e le promozioni: <https://www.nutrizionista.it/corsi-e-webinar/>
- 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. Integratori, supplementazione e strategie nutrizionali. La perdita di peso nella pratica sportiva. **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. **Come elaborare un regime alimentare appropriato (individuale o collettivo)**: pre, durante e dopo la gara. Piani nutrizionali per sport specifici: di potenza, velocità, di resistenza.

Venerdì 16 maggio 2025

09,30 – 11,15	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
11,15 – 11,30 Pausa		
11,30 – 13,30	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
13,30 – 15,00 Pausa pranzo		
15,00– 16,00	Integratori, supplementazione e strategie nutrizionali . Calcolo del dispendio energetico associato all'attività sportiva. Le misure antropometriche. La perdita di peso nella pratica sportiva.	Lugaresi
16,00 – 17,30	Come elaborare un regime alimentare appropriato (individuale o collettivo): pre, durante e dopo la gara. Piani nutrizionali per sport specifici: di potenza, velocità, di resistenza.	Lugaresi
17,30 – 17,45 Pausa		
17,45– 19,00	Dimostrazione con il software; studio di casi: come elaborare un regime alimentare appropriato per un atleta	Lugaresi
19,00 – 19,30	Domande e sintesi finale dei lavori svolti. Chiusura del Corso. Invio attestati	Lugaresi

– **Materiali:** le slides delle lezioni e delle dimostrazioni, articoli vari, attestato finale valido ai fini curriculari.

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, maggio 2025**

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

a) scannerizzate 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 email.

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, 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 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. 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. 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. Per la Regione Toscana ha tenuto nel 2023 e 2024 una serie di seminari sui corretti stili di vita alimentari e salutari in ambito lavorativo.

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.