



MASTER CLASS BASE e AVANZATA

Dietetica, Nutrizione e Piani Alimentari

EDIZIONE INVERNALE 2026

Fondamenti di nutrizione, principi e impostazioni per elaborare diete e piani alimentari personalizzati, gestione e impostazione di diete nelle patologie

3 moduli, 3 fine settimana on line, per un totale di 6 giorni, più di 40 ore di lezioni, dimostrazioni, schemi, esercitazioni, studio di casi reali ed interpretazione dei risultati.

Master Class base e avanzata: dalle basi e principi di dietetica e nutrizione umana, all'elaborazione di piani alimentari, al rapporto fra immunologie e nutrizione, alla gestione dietetica delle patologie e dei disturbi del comportamento alimentare: percorso consigliato a **chi deve iniziare o a chi ha appena iniziato**.

Il **percorso didattico** è sempre orientato ai risultati e a tramettere esperienza e know-how.

Pagina web: <https://www.nutrizionista.it/masterclass-base-avanzata/>

Per una consulenza telefonica, anche tramite WhatsApp: Dott. Lugaesi 338.85.75.829

Costo totale della Master Class senza sconto: 800 €. Non c'è da calcolare l'IVA.

►► Cerchiamo di mantenere i costi accessibili per tutti!

PROMOZIONE. 400 €, più del 52% di sconto fino al al 22 febbraio compreso! Dal 23 febbraio: 468 € (44% di sconto). Sono comprese ritenute fiscali e marca da bollo. Non c'è da calcolare l'IVA.

►► **Per i nostri ex-corsisti: 373 € (55,4% di sconto) fino al al 22 febbraio compreso! Dal 23 febbraio: 468 € (44% di sconto).**

ATTENZIONE: iscriversi o prenotarsi in tempo perché il **numero massimo di partecipanti è di 15** per permettere a tutti di seguire e svolgere le esercitazioni. Per iscriversi inviare la scheda e copia del bonifico effettuato.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE: la Master Class può essere saldata in un'unica soluzione o rateizzata secondo le proprie disponibilità: in questo caso ci si iscrive versando **70 € di acconto** e si riceve una email con lo scadenziario per le rate successive: 3 massimo 5 rate; **per gli ex-corsisti acconto 73 € e 3 o 4 rate**; **specificare** nella email d'iscrizione il tipo di rateizzazione si sceglie. Prima ci si iscrive, più dilazionata è la rateizzazione.

►► In **omaggio** con l'iscrizione alla Master Class il seminario Come promuovere la propria Professione (da seguire in una delle edizioni programmate).

Tutoraggio, consulenza e coaching telematico post corso. Per **consulenze** e **coaching di lavoro** (elaborazione diete, verifica, controllo diete in patologie, lezioni private, ecc.): accordarsi con Dott. Lugaesi. 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 gratuitamente contattando il Dott. Lugaesi, con cui concordare giorno e orario per le ore di recupero.

1° Modulo base on line: Fondamenti di nutrizione umana 27 – 28 febbraio 2026

2° Modulo Avanzato on line: Diete e piani alimentari 13 – 14 marzo 2026

3° Modulo Perfezionamento on line: Gestione ed elaborazione di diete nelle patologie 20 – 21 marzo 2026

►► **I moduli possono essere seguiti anche indipendentemente l'uno dall'altro:** ci si può anche **iscrivere ad un solo modulo** o **a due** (più moduli, più contenuti, più approfondimenti professionali), secondo i propri interessi, studi seguiti e finalità, come è spiegato qui di seguito:

- il **1° modulo – Fondamenti di dietetica e nutrizione umana** – è aperto **a tutte le professioni sanitarie:** Medico (tutte le discipline), Biologo, Dietista, e in particolare Farmacista, Assistente Sanitario, Infermiere, Infermiere Pediatrico, Ostetrica/o, Psicologo, Educatore.

- al **2°, 3° modulo** possono iscriversi **solo le professioni** che per la legge italiana possono elaborare diete e piani alimentari: Medico (tutte le discipline), Biologo, Dietista, e studenti, dottorandi, specializzandi e laureati in queste discipline.

► 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: fornire conoscenze, approfondimenti ed esperienza sia per coloro che vogliono intraprendere la professione di Nutrizionista sia per tutte quelle figure professionali che intervengono già direttamente o indirettamente nell'ambito dell'alimentazione e nutrizione e che vogliono approfondire concetti e metodologie della nutrizione e dietologia. I partecipanti avranno così un ottimo e completo **background** e un **know-how** da applicare nella loro pratica professionale, oltre a poter fare prevenzione primaria nel campo dell'educazione alimentare.

•Nel **1° modulo** si studiano le **basi** e i **fondamenti** della dietetica umana, utili sia per coloro che vogliono intraprendere la professione di Nutrizionista sia per tutte quelle figure professionali della sanità, che intervengono già direttamente o indirettamente nell'ambito dell'alimentazione e nutrizione e che vogliono, quindi, approfondirne concetti e metodologie. I partecipanti avranno così un **ottimo e completo background** e un **know-how** da applicare nella loro pratica professionale, oltre a poter fare prevenzione primaria nel campo dell'educazione alimentare.

•Nel **2° modulo** si apprende, esercitandosi su casi reali, la teoria, metodi, tecniche e concetti per l'**elaborazione di una dieta - ipocalorica, normocalorica e ipercalorica**, come personalizzarla secondo le esigenze del paziente, e si comprende come gestire dieteticamente il paziente, anche con fisiopatologia accertata, come elaborare un piano dietetico per bambini o adulti, come elaborarlo in condizione fisiologiche speciali, come gravidanza o clima-terio, oppure come deve essere strutturato quello di uno sportivo.

•Nel **3° modulo** si approfondiscono i **protocolli**, le **metodologie** e i **concetti** per l'elaborazione di diete e la gestione dietetica del paziente con **fisiopatologia accertata**, e per la corretta gestione nutrizionale dei **disturbi alimentari**. In questo modulo, l'obiettivo didattico è poter elaborare un regime alimentare adeguato e mirato, con lo scopo di prevenire e/o aiutare il paziente **nel percorso terapeutico di specifiche patologie**.

•Nei **moduli 2 e 3** sarà **messo a disposizione** dei partecipanti anche la demo di un **software professionale** con cui si potranno eseguire le esercitazioni e che permetterà l'elaborazione di diete di piani alimentari personalizzati, adatti per età, sesso, condizioni fisiologiche, attività fisica, patologie e farmaci assunti del paziente. Le dimostrazioni e le esercitazioni saranno fatte su **casi reali**.

1° Modulo: Webinar Fondamenti di nutrizione umana 27 – 28 febbraio 2026

Venerdì 27 febbraio 2026

15,00 – 16,30	Benvenuto. Introduzione al Corso. Approccio alla professione di Nutrizionista. Introduzione alla Nutrizione Umana. Composizione degli alimenti. Gli standard nutrizionali, i riferimenti e le linee guida alimentari. I livelli di assunzione di riferimento di nutrienti e energia per la popolazione italiana: i LARN .	Lugaresi
16,30 – 16,45 Pausa		
16,45 – 19,00	Principi e fisiologia della nutrizione umana. Lo stato ed il fabbisogno nutrizionali. I Nutrienti. Il tessuto adiposo. Il Sistema Nervoso Enterico ed il microbioma intestinale.	Lugaresi

Sabato 28 febbraio 2026

09,30 – 11,00	Nutrizione e alimentazione in condizioni fisiologiche speciali: gravidanza, allattamento e menopausa.	Lugaresi
11,00 – 11,15 Pausa		
11,15 – 13,30	Nutrizione e alimentazione in pediatria. Nutrizione e alimentazione nell'anziano.	Lugaresi
13,30 – 15,00 Pausa pranzo		
15,00 – 17,00	La malnutrizione ; gestione e categorie a rischio; malnutrizione per eccesso, per difetto.	Lugaresi
17,00 – 17,15 Pausa		
17,15 – 18,30	Malnutrizione e carenze nutritive; le ricadute sull'organismo e sul comportamento. Le reazioni avverse agli alimenti.	Lugaresi
18,30 – 19,00	Domande. Sintesi finale dei lavori svolti.	Lugaresi

2° modulo: Diete e piani alimentari: impostazione, elaborazione e gestione 13 – 14 marzo 2026

Venerdì 13 marzo 2026

09,30 – 11,00	Benvenuto e registrazione dei partecipanti. Lo schema dietetico : principi guida, requisiti per elaborare una dieta. Il piano alimentare personalizzato .	Lugaresi
11,00 – 11,15 Pausa		

11,15 – 13,30	Dimostrazione pratica: uso dei supporti elettronici per l'elaborazione di diete; dimostrazione con software: impostazione ed elaborazione di uno schema normocalorico e ipocalorico.	Lugaresi
13,30 – 15,00 Pausa pranzo		
15,00 – 16,30	Studio di casi: impostazione del piano dietetico, valutazione del fabbisogno calorico, parametri e misure per l'elaborazione; impostazione e valutazione dei bambini tramite le curve di crescita; impostazione per adulti, sportivi e in condizioni fisiologiche speciali: gravidanza, allattamento, menopausa. 1a Parte	Lugaresi
16,30 – 16,45 Pausa		
16,45 – 19,00	Studio di casi: impostazione del piano dietetico, valutazione del fabbisogno calorico, parametri e misure per l'elaborazione; impostazione e valutazione dei bambini tramite le curve di crescita; impostazione per adulti, sportivi e in condizioni fisiologiche speciali: gravidanza, allattamento, menopausa. 2ª parte	Lugaresi

Sabato 14 marzo 2026

09,30 – 11,30	Esercitazione pratica guidata: impostazione ed elaborazione di diete ipo, normo e ipercaloriche.	Lugaresi
11,30 – 11,45 Pausa		
11,45 – 13,00	Esercitazione pratica: impostazione ed elaborazione di piani alimentari per adulti, bambini, adolescenti, sportivi, in condizioni fisiologiche speciali: gravidanza, allattamento, menopausa. 1ª parte	Lugaresi
13,30 – 15,00 Pausa pranzo		
15,00 – 17,00	Esercitazione pratica: impostazione ed elaborazione di piani alimentari per adulti, bambini, adolescenti, sportivi, in condizioni fisiologiche speciali: gravidanza, allattamento, menopausa. 2ª parte	Lugaresi
17,00 – 17,15 Pausa		
16,45 – 18,30	Esercitazione pratica: impostazione ed elaborazione di piani alimentari per adulti, bambini, adolescenti, sportivi, in condizioni fisiologiche speciali: gravidanza, allattamento, menopausa. 3ª parte	Lugaresi
18,30 – 19,00	Domande. Sintesi finale dei lavori svolti	Lugaresi

3° modulo: Gestione ed elaborazione di diete in patologie 20 – 21 marzo 2026

Venerdì 20 marzo 2026

09,30 – 11,00	Benvenuto e registrazione dei partecipanti. Le malattie del metabolismo. Dimostrazione pratica: elaborazione di diete in condizioni fisiopatologiche. Uso del software.	Lugaresi
11,00 – 11,15 Pausa		
11,15 – 13,30	Schede e studio di casi: definizione, classificazione, fisiopatologia, impostazione del piano dietetico nel diabete mellito; nelle dislipidemie; nelle epatopatie. Esercitazione guidata con software 1ª parte	Lugaresi
13,30 – 15,00 Pausa pranzo		
15,00 – 16,30	Approfondimento: Fattori psicologici di resistenza all'adesione del piano alimentare	Palombo
16,30 – 16,45 Pausa		
16,45 – 19,00	Schede e studio di casi: definizione, classificazione, fisiopatologia. Impostazione del piano dietetico nelle patologie gastrointestinali. Esercitazione guidata con software	Lugaresi

Sabato 21 marzo 2026

09,30 – 11,00	Schede e studio di casi: definizione, classificazione, fisiopatologia, impostazione del piano dietetico nel diabete mellito; nelle dislipidemie; nelle epatopatie. Esercitazione guidata con software 2ª parte	Lugaresi
11,00 – 11,15 Pausa		
11,15 – 13,30	Schede e studio di casi: definizione, classificazione, impostazione del piano dietetico nell'ipertensione, nell'insufficienza renale, nella malnutrizione; nei disturbi del comportamento alimentare. Esercitazione guidata con software 1ª parte	Lugaresi
13,30 – 15,00 Pausa pranzo		
15,00 – 17,00	Schede e studio di casi: definizione, classificazione, impostazione del piano dietetico nell'ipertensione, nell'insufficienza renale, nella malnutrizione; nei disturbi del comportamento alimentare. Esercitazione guidata con software 2ª parte	Lugaresi
17,00 – 17,15 Pausa		
17,15 – 18,30	Schede e studio di casi: definizione, classificazione, fisiopatologia, impostazione del piano dietetico nelle allergie e intolleranze alimentari; nel supporto nutrizionale nel paziente oncologico. Esercitazione guidata con software	Lugaresi
18,30 – 19,00	Domande. Sintesi finale dei lavori svolti	Lugaresi

Materiale del Corso: Si riceverà un **attestato** per ogni modulo seguito più l'**attestato finale della Master Class** a cui ci si è iscritti, oltre a tutte le slide delle lezioni e altro materiale didattico.

PER ISCRIVERSI: inviare **scheda e copia del bonifico effettuato**.

Il rilascio della fattura elettronica è obbligatorio, per cui serve per cui compilare nella scheda i campi che servono. È indispensabile: il **codice fiscale** ed eventualmente la **partita IVA**, se si è liberi professionisti o un'azienda, eventualmente il **codice destinatario** e la **PEC**. Se si è nel **regime forfettario** oppure non si ha partita IVA, il codice destinatario è sempre **0000000**). Verrà applicata una marca da bollo di 2 euro perché la fattura ha un corrispettivo totale superiore ai 77,47 euro.

L'importo della Master Class (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 + Master Class base e avanzata: Dietetica, nutrizione e piani alimentari – Ed. invernale 2026**

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 **inviare per mail 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 a uno degli indirizzi suddetti.

La Master Class verrà attivato al raggiungimento del numero minimo di partecipanti. La master class potrebbe subire modifiche e/o variazioni. Le date potrebbero subire variazioni.

Responsabile scientifico: Dott. Edgardo Lugaresi - 338.85.75.829 - email: **elugaresi@nutrizionista.it**

Segreteria: **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.

ENZA PALOMBO – Psicologa, C.T.U. presso il Tribunale di Viterbo.

Svolge attività testologica, psicodiagnostica, consulenza e sostegno psicologico.

Docente in corsi e seminari per le attività di formazione e aggiornamento in campo psicologico per i docenti delle scuole di ogni ordine e grado e per figure professionali attinenti alle discipline psicosociali. Docente in corsi di aggiornamento e formazione sulla comunicazione organizzati dal CEU in collaborazione con il Dipartimento di Sociologia e Scienza della Politica dell'Università di Salerno.