



ALIMENTAZIONE DELL'ATLETA: ISTRUZIONI PER L'USO

SABATO 17 NOVEMBRE 2018, ORE 9:00-13:00

SASSO MARCONI (BO), SALA ATELIER TEATRO COMUNALE



[OBIETTIVI] Conoscere i principi essenziali dell'alimentazione per lo sport, basati sugli studi più recenti e riconosciuti dalla comunità scientifica internazionale. Favorire il benessere dell'atleta a 360° - fisico, emotivo, spirituale, sociale. Il corso teorico/pratico, permetterà ai partecipanti, di acquisire conoscenze e strumenti efficaci, da utilizzare fin da subito.

[DESTINATARI] Allenatori e tecnici sportivi, preparatori fisici, docenti, studenti in Scienze Motorie e specializzandi in Medicina dello Sport, specialisti e studenti di settore (Scienze biologiche; Scienze e tecnologie agro-alimentari; Tecniche erboristiche; Fisioterapia; Dietistica....), atleti.

[PROGRAMMA IN SINTESI]

1- Stile di vita e nutrienti

- Sani stili di vita per chi pratica sport: movimento, sana alimentazione, concentrazione, meditazione... e?
- Il cerchio della vita
- Principi generali di alimentazione corretta. Evidenze scientifiche.
- **Consapevolezza sul proprio stile di vita** e adeguate scelte alimentari

2- I nutrienti: carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali e acqua.

3- Programmi alimentari per lo sport e timing per l'assunzione del cibo

- Dieta, nutrienti, idratazione in fase di pre-gara, in gara e in fase di recupero
- Utilità di un piano alimentare personalizzato, per massimizzare la performance sportiva e la salute dell'atleta

4- Integratori

- Pro e contro di integratori di uso comune

5- Come compilare e valutare il diario alimentare e dell'attività fisica settimanale

Esercitazione pratica: verifica delle abitudini alimentari di un'atleta "volontario" tra il pubblico. Individuazione comportamenti virtuosi, errori alimentari, carenze ed eccessi.

La valutazione dello stato nutrizionale nell'atleta: lo studio della composizione corporea e l'antropometria.

Esercitazione pratica: raccolta delle "pliche e delle circonferenze" tra i partecipanti disponibili (...a plicare e farsi plicare!)



[RELATORE] Dr.^{ssa} Sabrina Severi, *Biologa Nutrizionista*
“Da anni dedico gran parte del mio tempo allo studio e alla pratica della scienza dell’alimentazione, spaziando dalla dietetica occidentale a quella orientale con una dedizione particolare alla nutrizione per gli atleti, per gli adolescenti e le donne”.



[DATA] **Sabato 17 novembre 2018**, ore 09:00-13:00
[SEDE] Sala Atelier Teatro Comunale – Via del Mercato, 17 – Sasso Marconi

[MODALITÀ DI ISCRIZIONE]

Compilare la scheda di partecipazione e inviarla al CONI Point di Bologna entro **venerdì 9 novembre 2018**: e-mail bologna@coni.it

[MODALITÀ DI PAGAMENTO]

Diritti di segreteria: **euro 30,00** da versare tramite bonifico bancario intestato a:
 CONI Emilia Romagna SdS

IBAN **IT24U0100502400000000070031**

Causale Iscrizione Nutrizione BO + Nome Cognome

Importante: prima di effettuare il pagamento, attendere la mail di conferma di attivazione del corso; una volta effettuato il pagamento, inoltrare via e-mail una copia della ricevuta al CONI Point.

<I> Attenzione: versata la quota, questa non potrà essere restituita per ragioni amministrative. In caso di impossibilità a partecipare al corso è possibile “cedere” la propria iscrizione ad un amico/collega, o riservare l’importo per la partecipazione ad una futura iniziativa di formazione SRdS.

[PER INFORMAZIONI]

CONI Point Bologna: tel. 051 580542 – e-mail bologna@coni.it