

AREA MEDICA / PSICOPEDAGOGICA

ALIMENTAZIONE DELL'ATLETA: ISTRUZIONI PER L'USO

RIMINI - SABATO 24.03.2018 DALLE ORE 9,00 ALLE 13,00



[PROGRAMMA IN SINTESI]

- 1- Nutrienti e sani stili di vita
 - Principi generali di alimentazione corretta
 - Acquisizione della migliore condizione fisica
 - Consapevolezza dei propri comportamenti e adeguate scelte alimentari
 - Equilibrio energetico, massa e composizione corporea
- 2- Programmi alimentari nei periodi di allenamento, gara, recupero
 - Carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali, idratazione in fase di allenamento
 - Carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali, idratazione in fase di gara
 - Carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali, idratazione in fase di recupero
 - Utilità di un piano alimentare personalizzato per il miglioramento delle prestazioni rispettivamente di: forza, potenza, velocità, resistenza
- 3- Programmi alimentari nei periodi di allenamento, gara, recupero in fasi particolari della vita dell'atleta, legate a ambiente, età, sesso...
- 4- Integratori
 - Pro e contro di integratori di uso comune
- 5- Verifica delle abitudini alimentari di un atleta "volontario" tra il pubblico.
Individuazione di eventuali problematiche, carenze o eccessi, e possibili interventi e comportamenti da evitare.

AREA MEDICA / PSICOPEDAGOGICA



[RELATORE] Dr. Diego Palazzini, NUTRIZIONISTA CLINICO e dello SPORT
Docente Scuola dello Sport Emilia Romagna

[DATA] SABATO 24 marzo 2018, ore 9:00-13:00
[SEDE] Sala Corsi del CONI Point, Via Covignano 201, Rimini

[MODALITÀ DI ISCRIZIONE] Compilare la scheda di partecipazione e inviarla al CONI Point di Rimini entro **Venerdì 16 marzo 2018**: e-mail rimini@coni.it

[MODALITÀ DI PAGAMENTO]

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.

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

IBAN **IT24U010050240000000070031**
Causale Iscrizione Nutrizione RIMINI + Nome Cognome

<!> 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 a una futura iniziativa di formazione SdS.

[PER INFORMAZIONI]

CONI Point Rimini: tel. 0541772043 – e-mail rimini@coni.it