

# 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](mailto: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](mailto:rimini@coni.it)