

# APRILE 2019



## CORSO DI EDUCATORE ALIMENTARE nel FITNESS e nello SPORT CON ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

in collaborazione con:



### A chi è rivolto il Corso:

Data la sua natura specialistica il corso è rivolto a Insegnanti di Fitness, Personal Trainer, Preparatori Atletici, Laureati ISEF, Laureati in Scienze Motorie, Laureati in Scienze e Tecnologie del Fitness, soggetti in possesso di diplomi o attestati equipollenti, atleti

### Struttura del Corso:

Il Corso, della durata di due weekend, mira ad approfondire i molteplici aspetti dell'alimentazione e della supplementazione dietetica nei limiti in cui può operare un Istruttore di Fitness o un insegnante sportivo. Temi quali macro e micro nutrienti, pH dei cibi, i vari tipi di diete, gli ormoni endogeni, il ruolo dei lipidi nella produzione energetica e ormonale, gli integratori alimentari efficaci, il loro meccanismo di assorbimento, l'eventuale abuso ed altri numerosi argomenti, devono rappresentare un importante bagaglio tecnico per ogni insegnante. Alla fine del corso, dopo aver frequentato tutti i moduli previsti, verrà rilasciato un Attestato di **Educatore Alimentare per il Fitness e lo Sport**

**Docente Andrea Spolaor:** Educatore Alimentare, Maestro di Fitness e BB, uno dei primi Personal Trainer italiani a conseguire una certificazione internazionale. Co-fondatore negli anni '90 di due prestigiose associazioni medico-sportive (SIFESM/IFSB e A.I.F.); autore di numerosi articoli su riviste del settore; già relatore a numerosi corsi e seminari sul fitness, lo sport e l'antiaging (per Accademia del Fitness, SIFESM/IFSB, FE.N.AM., P.D.N., A.I.F., Wellnesslab, Libertas, ACSI) e ora Docente Nazionale CSEN



**Al termine del corso verrà rilasciato Attestato di Partecipazione**

### Programma:

**1° MODULO 13/04/19** ore 09,00-13,00 + 14,00-18,00

*Fisiologia dell'alimentazione:* Macro e Micro nutrienti, Stress Ossidativo, Radicali Liberi; Antiossidanti; Sistemi energetici; Meccanismo dei Lipidi: grasso bianco e grasso bruno; Meccanismo degli Zuccheri: i rischi del Fruttosio; pH degli alimenti; PRAL

**2° MODULO 14/04/19** ore 09,00-13,00 + 14,00-18,00

*Alimentazione, Allenamento e Paradossso Sportivo:* Acidosi tissutale e il ruolo delle proteine; Sieroproteine da latte possibile soluzione; Omocisteinemia nello sport; Fabbisogno proteico, Pool degli Aminoacidi liberi; Integratori alimentari: i più usati; i più efficaci; meccanismo di assorbimento e di azione; Uso ed eventuale abuso; Normativa italiana

**3° MODULO 27/04/19** ore 09,00-13,00 + 14,00-18,00

*DNA, Metilazione, Telomerasi:* Trimetilglicina; Istidina e Istamina; Alcool e dieta; SNE (sistema nervoso enterico) e flora batterica intestinale; microbiota; probiotici e prebiotici; fermenti lattici; FOS; additivi; conservanti; coloranti; edulcoranti; Interferenti endocrini; nuove etichette alimentari, LARN e RDA

**4° MODULO 28/04/19** ore 09,00-13,00 + 14,00-18,00

*Diete a confronto:* Valore Biologico e Indice Chimico degli Alimenti; Enzimi, Ormoni endogeni e ritmo circadiano di secrezione; Dieta Mediterranea, Dieta a Zona, Dieta Chetogena, Dieta Metabolica, Cronomorfodieta, Dieta iperproteica ecc; Ricarica dei carboidrati nello sport di Endurance e nel Bodybuilding; valutazione della composizione corporea; **Come costruirsi un piano alimentare personalizzato**

Dall'esperienza trentennale in campo sanitario, riabilitativo e poliambulatoriale della **Cooperativa Luce sul Mare srl onlus** e del **Poliambulatorio Malatesta** nasce la consapevolezza che un aggiornamento continuo delle competenze sia uno strumento imprescindibile per il miglioramento delle performance individuali e per la qualità della vita: prende forma così il progetto **MY FORM**, una piattaforma di istruzione innovativa con tre distinte aree di attività:

- Sanitaria
- Socio sanitaria
- Del fitness e del benessere (**area di prevenzione primaria**)

Siamo convinti infatti che attività fisica e Fitness, uniti ad una corretta alimentazione ed una adeguata integrazione dietetica siano il giusto strumento per acquisire il Wellness, e mantenere un fisico efficiente, in grado di contrastare l'invecchiamento e lo stress psico-fisico ma capace anche di prestazioni sportive. La nostra formazione e i nostri aggiornamenti riguardano sia le competenze tecniche (hard skill) che le competenze organizzative ed umane (soft skill)

**Fider, Fondazione Italiana Disabilità e Riabilitazione Onlus**, garantisce a questo progetto l'indispensabile rigore scientifico dell'attività formativa



**MY FORM:** la formazione che fa bene!

Per ogni quota di iscrizione pagata, la Cooperativa Luce sul Mare devolverà alla Fider onlus, la quota di 2 Euro per il sostegno di attività di ricerca e riabilitazione

**Costo del Corso € 339,00 iva inclusa (€ 300,00 iva inclusa per iscrizioni multiple)**

**Preiscrizione obbligatoria di € 90,00 entro il 04/04/2019**

**Corso a numero chiuso, n° minimo partecipanti: 10**

**Pagamento tramite bonifico bancario da effettuarsi dopo la preiscrizione**

**Il modulo sottostante è da restituire tramite Mail  
(formazione@lucsulmare.it) o tramite fax 0541/331868**

**Corso Educatore Alimentare nel Fitness e nello Sport  
13 -14-27-28 aprile 2019**

Presso **Poliambulatorio Malatesta**  
Via Marecchiese n. 173 47922 – **RIMINI**  
0541/782751  
[www.poliambulatoriomalatesta.it](http://www.poliambulatoriomalatesta.it)



<b>Scheda di Preiscrizione</b>	<b>Iscrizione Singola</b>	<b>Iscrizione Multipla</b> indicare cognome e nome altro partecipante che dovrà inoltrare scheda di iscrizione
Nome		Nome
Cognome		Cognome
Data di nascita		
Luogo di Nascita		
Mail		
Codice Fiscale		
Via		
Città		
Esprimo il mio consenso ed autorizzo il trattamento dei miei dati con le finalità e modalità stabilite dalla legge sulla Privacy – Informativa Art 13 Regolamento UO 2016/679 DEL 27/04/2016		
Data	Firma	