

# ALIMENTAZIONE ANTI AGING E PER LA SALUTE

*LA NUOVA SCIENZA DELLA NUTRIZIONE PER COMBATTERE L'INVECCHIAMENTO*

## **CORSO IN VIDEOCONFERENZA**

**ORARI:** 3 sessioni da 2,5 ore

**DURATA EFFETTIVA DELLE LEZIONI:** 7h30m

### **Presentazione**

Come alimentarsi per combattere al meglio i processi di invecchiamento e garantirsi uno stato di salute ottimale e duraturo? Le più moderne risposte a questi quesiti fanno parte del moderno concetto di medicina anti invecchiamento. Il corso proposto da ELAV è la risposta per scoprire al meglio questo nuovo settore delle scienze mediche che il professionista delle Scienze Motorie non può fare a meno di conoscere e consigliare. Una straordinaria giornata di corso alla scoperta dei meccanismi che regolano i processi di invecchiamento e di come questi possono essere modulati grazie all'applicazione di moderne tecniche nutrizionali. Comodamente da casa propria, 7,5 ore di lezione frontale in videoconferenza ad alto contenuto didattico, specificamente create da ELAV per le Scienze Motorie.

### **Aspettative culturali e professionali**

Il corso fornirà importantissime ed innovative informazioni sull'alimentazione anti aging e per la salute, trasferibili con successo a tutte quelle persone che desiderano ricevere consigli evoluti e rigorosi per combattere efficacemente il proprio invecchiamento. Le nozioni ricevute metteranno in grado di conoscere e affrontare una importante area della nuova medicina anti invecchiamento, per non trovarsi impreparati a quello che viene considerato un nuovo e straordinario settore di applicazione scientifica.

### **Programma**

**TEORIA e PRATICA:** la piramide della salute, dieta e prevenzione di malattie degenerative (influenza della dieta nelle primi stadi della vita), il ruolo della dieta nelle patologie degenerative (la nutrigenomica), la dieta mediterranea (caratteristiche funzionali degli alimenti mediterranei), dieta e controllo dell'osteoporosi (il ruolo dei fitoestrogeni, vitamina D), obesità (prevenzione e controllo), stress ossidativo e fabbisogno in antiossidanti, cancro (fibre, glucosinolati e composti antimutageni degli alimenti), strategie nutrizionali anti invecchiamento, il mito di Okinawa l'isola dei centenari, l'alimentazione contro gli stress ambientali, alimenti come "supplementi" nutrizionali anti aging, esempi pratici di strutturazioni dietetiche.

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE PICCOLE VARIAZIONI.

### **Docenti**

[Docenti ELAV.](#)

### **Rivolto a**

Studenti o laureati in scienze motorie e per gli allenatori ed istruttori dei settori del fitness e dello sport. Gli argomenti verranno trattati solo ad un livello specialistico e per questo motivo, consigliamo a tutti gli interessati di disporre di un sufficiente bagaglio culturale di base al fine di evitare incomprensioni nelle tematiche trattate.

### **Cosa rilascia**

Attestato di partecipazione, crediti formativi per i percorsi professionali ELAV.

## Valido per i masters specialistici ELAV

Fitness Specialist	no
Anti Aging Specialist	si
Athletic Trainer Specialist	no
Sport and Fitness Nutrition Specialist	si
Sport and Fitness Rehabilitation Specialist	no
Sport and Fitness Postural Specialist	no

### Quota di partecipazione (IVA inclusa)

Entro 10 giorni dalla data del corso	Entro le ore 13.00 del giorno precedente	In sede corso
139,00€	159,00€	199,00€

## ACQUISTA PIÙ CORSI E RISPARMIA

### La quota comprende

Kit congressuale, attestato di partecipazione, accesso riservato on-line al materiale didattico consultabile elettronicamente.

[ISCRIVITI ORA](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CALENDARIO CORSI ONLINE](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CALENDARIO CORSI](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CATALOGO CORSI](#)

[VAI ALLA PAGINA DEI MASTERS PER LA CERTIFICAZIONE SPECIALIST](#)