

ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE PER IL BODYBUILDING

TECNICHE ALIMENTARI INNOVATIVE PER UN'IPERTROFIA INTELLIGENTE

CORSO IN VIDEOCONFERENZA

ORARI: 3 sessioni da 2,5 ore

DURATA EFFETTIVA DELLE LEZIONI: 7h30m

Presentazione

Tutti sanno che l'alimentazione riveste un ruolo molto importante nell'allenamento per l'ipertrofia, in particolare quando si parla di bodybuilding agonistico con le oggettive necessità di ridurre al minimo la massa adiposa mantenendo quanto più possibile inalterata la massa muscolare e le sue capacità contrattili specifiche. Oggi, ci troviamo purtroppo a dover combattere con una serie di comportamenti, credenze e falsi miti che non sono tollerabili in un approccio scientificamente rigoroso e innovativo, errori probabilmente causa e retaggio del doping e dell'ignoranza culturale ad esso connessa. Quando si parla di bodybuilding la sfida è sempre grande: aumento della massa muscolare, riduzione della massa adiposa, forzature pregara sulla distribuzione dei fluidi corporei, ciclizzazione alimentare in base al programma di allenamento. La programmazione alimentare del bodybuilder natural è una vera sfida ed ELAV ha organizzato un corso basato su innovazione e proposte inedite che hanno contribuito alla vittoria di numerosi titoli. 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

Verranno acquisite informazioni e competenze per impostare un programma alimentare annuale ciclizzato per il bodybuilder agonista natural. Informazioni di grande interesse anche per chi fa bodybuilding senza obiettivi agonistici.

Programma

TEORIA e PRATICA: esiste la dieta ottimale per il bodybuilding? Panoramica sui diversi tipi di dieta per il bodybuilder loro caratteristiche e funzioni, metodologia alimentare per l'aumento della massa muscolare, metodologia alimentare per il dimagrimento del bodybuilder, moderna integrazione funzionale per il bodybuilding come trovare il giusto equilibrio, manipolazioni alimentari per ridurre al minimo il ricorso all'integrazione, la dieta pregara, programmazione e ciclizzazione della dieta e dell'integrazione in funzione dei vari modelli di allenamento.

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	no
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](#)