

ALIMENTAZIONE PER IL DIMAGRIMENTO

SCIENZA ED INTELLIGENZA PER CONQUISTARE IL PESO FORMA

CORSO IN VIDEOCONFERENZA

ORARI: 3 sessioni da 2,5 ore

DURATA EFFETTIVA DELLE LEZIONI: 7h30m

Presentazione

Raggiungere il peso forma è oggi un problema che assilla una larga parte della popolazione occidentale ripercuotendosi pesantemente su aspetti non solo di tipo sanitario ma anche sociale. Motivazioni ben diverse, evidenziano come anche il settore sportivo soffra della condizione di sovrappeso dei propri atleti con conseguente ed inevitabile scadimento della loro capacità di prestazione. Il corso che vi propone il gruppo ELAV, è strutturato in modo tale da accompagnarvi in un affascinante percorso alla scoperta dei meccanismi alimentari che regolano il dimagrimento e dei corretti interventi correttivi mantenendo il proprio ruolo professionale di laureato in scienze motorie. 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

Conoscere le novità scientifiche internazionali in tema di dimagrimento. Conoscere tutti i tipi di dieta scientificamente validati, le risposte fisiologiche che inducono e saper consigliare un modello alimentare in funzione delle caratteristiche del soggetto e del suo obiettivo. Essere in grado quindi di consigliare il miglior modello alimentare con rigore scientifico ed acquisire le necessarie capacità per saper interagire con esperti della scienza della nutrizione umana.

Programma

TEORIA: novità scientifiche internazionali sull'alimentazione per il dimagrimento, intelligenza delle cellule adipose, analisi dei vari tipi di diete e conseguente selezione delle migliori, studio delle migliori diete selezionate e delle loro possibili concatenazioni, costruzione della giusta dieta per una intelligente e vincente personalizzazione, integratori e supplementi realmente utili al dimagrimento, gestione del peso forma raggiunto, aspetti psicologici che regolano il processo di dimagrimento (la dieta paradossale), aspetti legali per le scienze motorie. **PRATICA:** costruzione di diete basate su casi reali.

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](#)