

ANTI AGING – MODULO 1

IL FUTURO PROFESSIONALE DELLE SCIENZE MOTORIE

ORARI: 9.30-18.30

DURATA EFFETTIVA DELLE LEZIONI: 7h30m

Presentazione

Promuovere il benessere e rallentare l'invecchiamento tramite il recupero o il mantenimento di una completa funzionalità motoria, psicologica e strutturale. Questo è l'Anti Aging di ELAV. Il nostro metodo prende spunto in gran parte dai risultati delle ricerche scientifiche effettuate sugli astronauti nelle agenzie spaziali internazionali. Una malattia è sempre il risultato di un lungo processo degenerativo che parte da una condizione di salute ottimale e passa attraverso fasi di alterazioni progressive di essa. Uno stile di vita errato, una ridotta se non insufficiente capacità psico-fisica, la progressione di fattori di rischio, tutti elementi che minacciano la nostra salute e la nostra capacità di efficienza, accelerando i processi di invecchiamento. ELAV propone un corso innovativo e proiettato nel futuro professionale delle scienze motorie. Ottimizzare lo stato di salute, migliorare la prestazione psichica, migliorare la prestazione fisica, ridurre lo stato di stress e rallentare i processi di invecchiamento tramite la conoscenza e il controllo dei fattori che dai 30 anni in poi ci portano verso il decadimento delle funzioni psico-fisiche dell'organismo. Questo è destinato ad essere il modello dominante per la salute del terzo millennio.

Aspettative culturali e professionali

Verranno acquisite nozioni specialistiche teoriche e pratiche sui meccanismi responsabili dell'invecchiamento e su come un innovativo metodo anti aging, patrimonio professionale delle Scienze Motorie, possa dare un contributo positivo strategico proprio in una delle variabili maggiormente sentite dall'uomo contemporaneo.

Programma

TEORIA: anti aging management, l'età biologica, conoscere i fattori di rischio per la salute e per la nostra efficienza (aspetti genetici, aria, acqua, cibo, rumore, sonno, stress psichico, sedentarietà, elettromagnetismo, stati infiammatori, stress ossidativi, esposizione ai contaminanti chimici, allergie ed intolleranze, ...), modalità ed effetti anti invecchiamento dell'esercizio fisico.

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	no
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](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CATALOGO CORSI](#)

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