



CORSO DI EDUCATORE ALIMENTARE

per lo sport



19-20 Gennaio e 2-3 Febbraio 2019

presso

FORMA – La Boutique del movimento
via Puccini, 13
LAINATE (MI)

infoline Laura Paganizza
cell 347 3683734 – lombardia@wabbaitalia.com

EDUCATORE ALIMENTARE

Il corso di EDUCATORE ALIMENTARE offre a Personal Trainer, Istruttori e semplici appassionati la possibilità di accrescere il proprio bagaglio culturale in tema di alimentazione ed integrazione per lo sport.

Il corso si articolerà in quattro giornate full immersion (8 ore di lezioni giornaliere). E' obbligatoria la frequenza di almeno 2/3 delle lezioni. Le quote si intendono comprensive di: iscrizione, accesso alle lezioni, tassa d'esame, kit didattico, diploma nazionale. Il Comitato si riserva di attivare il corso al raggiungimento del numero minimo di iscrizioni.

Il corso di EDUCATORE ALIMENTARE della WABBA Italia è un *percorso formativo* di **alto livello** progettato per i **professionisti** dell'allenamento e gli **atleti** più esigenti. Il corso per EDUCATORE ALIMENTARE della WABBA Italia va alla radice di ciascun argomento e ti spiega come affrontare al meglio l'approccio ai nutrienti per ottenere i risultati che desideri.

Imparerai le basi per valutare una scheda alimentare come funzionale ed efficace, oltre che acquisirai le nozioni indispensabili per stabilire la efficacia e sicurezza di un eventuale programma di integrazione e supplementazione. Si ricorda che l'istruttore non può rilasciare diete e non può in nessun caso esercitare attività di tipo sanitario, a meno che non sia in possesso dei titoli necessari, ma deve in ogni caso conoscere i principi dell'alimentazione corretta relazionati ai settori Fitness e Preparazione Atletica in genere, potendo consigliare/educare il proprio Allievo durante il programma di allenamento, invitando il soggetto a rivolgersi ad un professionista sanitario autorizzato in caso di esigenza di diete specifiche, o in presenza di patologie.

Docente:



Patrizio Bianchi, Biologo nutrizionista con un Master in nutrizione e dietetica applicata presso la facoltà di medicina della Università politecnica delle Marche, ex Atleta di Bodybuilding a livello internazionale, personal Trainer di pluridecennale esperienza e già docente Scientifico a corsi dei più importanti enti di promozione sportiva .

Negli ultimi anni ha concentrato la sua attività oltre che sulla applicazione delle moderne e migliori metodiche e strategie nutrizionistiche per il miglioramento della performance sportiva, soprattutto sulla ricerca per la prevenzione e la cura della sindrome metabolica.

I partecipanti riceveranno:

- Attestato di **EDUCATORE ALIMENTARE** WABBA Italia
- L'inserimento del proprio nome all'interno dell'albo degli istruttori certificati WABBA Italia

PRIMO WEEK END – sabato 19 & domenica 20 Gennaio 2019

I principi alimentari

- Macroelementi (glucidi, protidi, lipidi, fibre, acqua, alcol)
- Indice e carico glicemico
- Bilancio idrico
- Microelementi (vitamine, sali minerali, oligoelementi)
- Analisi delle etichette alimentari

Nutrizione in condizioni particolari

- Gravidanza, allattamento
- Accrescimento
- Terza età

Il controllo del peso corporeo

- Segnali ipotalamici
- Segnali gastrointestinali
- Psiche e alimentazione
- Disturbi del comportamento alimentare (anoressia, bulimia, binge eating disorder, night eating, sleep eating, bigoressia, ortorexia, drunkorexia)

Fisiopatologia

- Tessuto adiposo
- Apparato digerente
- Processi digestivi e di assorbimento

Ruolo preventivo dell'alimentazione

- Elementi di nutrigenetica e nutrigenomica
- Nuovi alimenti (Omg e bio-culture)
- Alimentazione antitumorale

SECONDO WEEK END – sabato 2 e domenica 3 Febbraio 2019

Anamnesi alimentare

- Metabolismo basale
- Metabolismo energetico
- Composizione corporea
- Fabbisogno calorico quotidiano e ripartizione nutrienti
- Peso ragionevole

Principali modelli alimentari

- Dieta mediterranea e Piramide alimentare
- Tipologie dietetiche: low-carb, iperproteica, molecolare, zona, atkins, chetogenica, metabolica, paleolitica ecc. Pregi e difetti
- Cronodieta
- Dieta dissociata
- Dieta vegana e vegetariana

Cenni ai rapporti fra alimentazione, metabolismo e patologie correlate

- Obesità
- Celiachia
- Allergie e intolleranze
- Diabete
- Dislipidemie
- Iperensione arteriosa

Sindrome Metabolica

Nutrizione e sport

Tipi di fibrocellule muscolari e loro metabolismo

Substrati consumati durante l'attività fisica: attività di potenza, di resistenza, aerobiche, miste

Programmazione alimentare calibrata al gesto atletico

Integratori alimentari

Supplementazione per obiettivi specifici: ipertrofia – dimagrimento - tonificazione

Supplementazione calibrata all'attività fisica

PROCEDURA DI ISCRIZIONE:

**La quota di adesione è di 350 €
per le conferme entro il 7 Gennaio è di 290 €**

- 50 € all'atto della adesione
- saldo all'atto della registrazione il primo giorno di corso

Per iscriversi al corso:

- 1) compilare elettronicamente il modulo di iscrizione corso e il modulo di affiliazione **di seguito allegati**, stamparli e firmarli
- 2) procurarsi un certificato medico di sana e robusta costituzione
- 3) Bonificare € 50 alle seguenti coordinate bancarie come conferma di partecipazione corso:

ASD TEAM SPORT
CREDITO VALTELLINESE - RHO
IT80F052162050000000002704

Utilizzare testualmente come causale la dicitura QUOTA ASSOCIATIVA TECNICO completata da nome e cognome della persona richiedente la ammissione (non del soggetto che esegue il versamento).

- 4) spedire il tutto, ossia copia di moduli \ certificato \ causale bonifico via fax allo 045.5111093, oppure via mail a lombardia@wabbaitalia.com

Il termine ultimo per il versamento della QUOTA ASSOCIATIVA TECNICO di 50€ a conferma della partecipazione ridotta di 290€ è lunedì 7 Gennaio 2019

Per ulteriori info:

Laura Paganizza
cell. 347.3683734
lombardia@wabbaitalia.com



MODULO ADESIONE AL CORSO

IO SOTTOSCRITTO

CHIEDO DI PARTECIPARE AL CORSO

CHE SI SVOLGERA' NELLE DATE

FIRMA
