

IL WORKSHOP

Il workshop ha una durata di 8 ore formative dove ogni partecipante avrà modo di confrontarsi con specialisti del settore.

Argomenti trattati:

- Regime alimentare e stili di vita;
- Accenni sulle caratteristiche e composizione degli alimenti;
- Strutturazione dei pasti;
- Interazioni fisiologiche e chimiche tra cibo e funzioni corporee;
- Alimentazione dello sportivo;
- Valutazione sull'utilizzo di integrazione e supplementazione;
- Pro e contro delle principali diete;
- Approccio psicologico alla nutrizione;
- Ruolo, conoscenze e competenze del trainer in ambito nutrizionale.

[ISCRIVITI](#)

