

Corso Alimentazione e Integrazione sportiva

Potete trovare tutte le informazioni sul prossimo corso di Istruttore Body Building alla pagina web <http://www.nonsolofitness.it/corsi/corso-alimentazione-integrazione-sportiva.html>

Programma del corso:

VISIONE D'INSIEME

- **Le sostanze contenute negli alimenti**
- **Focus su non nutrienti e antinutrienti e loro importanza metabolica per lo sport e la salute**
- **I macro e micronutrienti**
- **I carboidrati e la salute**
- **Le proteine: concetti chiave**
- **I lipidi**
- **Utilizzo degli acidi grassi: quando, come e perché**
- **Il mondo della rete e la nutrizione**

NUTRIZIONE, SPORT E SALUTE

- **I carboidrati in sport di potenza ed endurance**
- **Lo scarico glucidico e la tecnica della ricarica: effetti sulla prestazione e controindicazioni**
- **Alimentazione pre-gara e post-gara in sport di endurance e potenza**
- **Bilancio idrico**
- **Le bevande per lo sport**
- **La scienza e la nutrizione: leggende metropolitane e distorsione dei contesti**
- **Distribuzione dei pasti nella giornata**

DIETE

- **Rassegna di diete e loro valenza negli sportivi**
- **Metabolismo e spesa energetica**
- **Quale dieta seguir? Istruzioni per l'uso**

- **Studi scientifici e diete**
- **La dieta iperproteica: rischi per la salute?**
- **Perdi peso o dimagrisci?**

INTEGRATORI ALIMENTARI

- **Integrazione e supplementazione: istruzioni per l'uso**
- **Valenza degli integratori: contestualizzare un loro utilizzo**
- **Gli integratori ergogenici: rassegna scientifica**
- **Le proteine in polvere: scelta dei prodotti e assunzione raccomandata**
- **Multivitaminici e multiminerali**