

La **quota di iscrizione** è di:

484€ (400€ + IVA 21%) per iscrizioni entro il 26/10/2012
605€ (500€ + IVA 21%) se l'iscrizione avviene in date successive entro e non oltre il 03.11.12

La quota di iscrizione comprende:

- coffee break
- pranzo della domenica
- materiale didattico

Alla fine del corso sarà rilasciato un attestato di partecipazione.

Il modulo di iscrizione dovrà pervenire entro e non oltre il 03.11.12

Coordinate bancarie per il versamento, da effettuarsi a partire dal 04.11.12:

Edens s.r.l.
Banca Intesa-San Paolo
agenzia di Galzignano Terme (PD)
IBAN: IT 16 K 06225 85770 100000001630

L'hotel Galileo, convenzionato con Edens, garantisce il pernottamento a prezzi agevolati agli iscritti al corso.



NUTRIZIONE E SPORT



Come arrivare



Treno: dalla stazione ferroviaria di Padova, proseguire per 15 min. a piedi, in zona Fiera.

Autostrada: uscita Padova est, quindi proseguire per Padova Centro - Fiera

Organizzazione

Edens s.r.l.
Consulenti per la Nutrizione

via G. Di Vittorio, 22 - 35042 - Este (PD)

Tel. 049.7998377

nutrizioneinrete@gmail.com

www.edensnutrizione.it

17-18 novembre 2012

1-2 dicembre 2012

Hotel Galileo

via Venezia, 30 - Padova

PRESENTAZIONE CORSO

Nell'ambito di un'ottimale preparazione dello sportivo l'alimentazione, non sempre adeguatamente curata, riveste un ruolo fondamentale.

Questo corso intende fornire le conoscenze necessarie a gestire l'alimentazione sia nello sportivo di élite che amatoriale.

Il corso affronta sia gli aspetti relativi alla dieta nelle sue varie fasi, che l'argomento sempre più attuale degli integratori.

Il corso è rivolto a medici, dietisti, farmacisti, biologi, istruttori sportivi.

Responsabile scientifico e principale relatore:
Francesco Francini Pesenti

Medico chirurgo
Specialista in Scienza dell'Alimentazione
Specialista in Diabetologia e Malattie del Ricambio
Docente presso il Corso di Laurea in Dietistica e le Scuole di specializzazione in Scienza dell'Alimentazione e Medicina dello Sport -
Università di Padova

Relatore: *Francesco Cuzzolin*

Presidente della EPCA (Associazione Europea della Preparazione Fisica). Preparatore della Nazionale Italiana di Pallacanestro e Responsabile dei programmi di formazione per i preparatori della Federazione Italiana Pallacanestro.
Preparatore storico della Benetton Basket Treviso e della Virtus Bologna.

PROGRAMMA

Sabato 17 novembre

14.15-14.30 Introduzione del corso

14.30-16.00 Aspetti di fisiologia dell'esercizio fisico

16.00-17.00 La preparazione fisica dell'atleta

17.00-17.15 Pausa caffè

17.15-18.30 Valutazione dello stato nutrizionale e della composizione corporea nello sportivo

Domenica 18 novembre

9.00-10.00 Metabolismo energetico in corso di attività fisica. Fabbisogno proteico nello sportivo

10.00-11.00 Fabbisogno di acqua, vitamine e minerali. Fabbisogno di ferro nello sportivo e sua valutazione

11.00-11.15 Pausa caffè

11.15-13.00 L'alimentazione dello sportivo: i principi nutritivi

13.30-14.00 Pausa pranzo

14.00-16.00 L'alimentazione dello sportivo: allenamento, pre-gara, competizione e recupero

Sabato 1 dicembre

14.15-16.00 Gli integratori alimentari per lo sportivo: integratori energetici, integratori proteici e aminoacidi

16.00-17.00 Creatina, carnitina, beta-alanina, glutamina, arginina

17.00-17.15 Pausa caffè

17.15-18.45 Integratori vitaminici e minerali

Domenica 2 dicembre

9.00-11.00 Il dimagrimento nello sportivo. Le diverse tipologie di diete dimagranti

11.00-11.15 Pausa caffè

11.15-13.00 Integratori fitoterapici nell'attività sportiva: energetico-stimolanti, anabolizzanti, dimagranti, immunostimolanti

13.30-14.00 Pausa pranzo

14.00-16.00 Antiossidanti e attività sportiva