

CORSO DI FORMAZIONE

“Stile di vita e nutrizione per lo sport e il benessere”.

Sabato 12 ottobre 2019, ore 9.00-13.00

OBIETTIVI DEL CORSO

Un corso di formazione per scoprire l'alimentazione migliore per la popolazione attiva e per chi pratica sport, in base alle evidenze scientifiche della moderna scienza dell'alimentazione e gli antichi segreti della medicina tradizionale cinese. Il corso permetterà ai partecipanti di comprendere come migliorare la performance sportiva e coltivare il benessere fisico, emotivo e spirituale grazie alla dieta, all'allenamento e alla meditazione.

Un corso molto intenso che aprirà nuovi orizzonti e darà spunti utili da utilizzare nella propria professione fin da subito.

DEDICATO A

Dedicato ad allenatori, tecnici e dirigenti sportivi, studenti e laureati in scienze motorie e scienza dell'alimentazione (biologi, dietisti, scienze erboristiche)

Contenuti in sintesi:

- La moderna ruota del benessere
- La sana alimentazione: dieta mediterranea tra local e novel food
- Come nutrire il corpo per la migliore performance sportiva e di vita
 - Integratori vs alimenti: le scelte più vantaggiose e praticabili
 - Assunzione del cibo in relazione agli allenamenti
 - Bevande per lo sport tra miti e realtà
 - Il potere del riposo programmato e personalizzato
- Come e perché meditare ogni giorno. Confronto tra i partecipanti
 - Cenni sulla valutazione dello stato nutrizionale dell'atleta: la raccolta dei dati antropometrici.

Vista l'intensità del programma previsto chiediamo la massima puntualità a tutti i partecipanti.

Il corso sarà l'occasione per chiarire qualsiasi dubbio sugli argomenti trattati data la disponibilità e l'esperienza della relatrice.

RELATRICE

Sabrina Severi Biologa specialista in Scienza dell'alimentazione. “Da anni dedico la vita allo studio dei segreti su come coltivare la vita delle persone attive e degli atleti, spaziando dalla dietetica convenzionale alla dietetica cinese e molto ancora, sempre alla ricerca della chiave giusta di lettura per ciascuna persona. Insegnare e trasmettere le conoscenze accumulate in anni di approfondimento e lavoro sul campo è la mia grande passione”.

QUANDO: Sabato 12 ottobre dalle ore 9.00 alle ore 13.00.

DOVE: UISP Comitato Territoriale di Bologna - via dell'Industria 20 - Bologna

Il corso prevede un numero massimo di 20 partecipanti

COSTO CORSO: 30€ a partecipante

ISCRIZIONI: scheda iscrizioni sul sito uispbologna.it

