



## ALIMENTAZIONE DELL'ATLETA: ISTRUZIONI PER L'USO

REGGIO EMILIA, SABATO 5 MAGGIO 2018, ORE 9:00-13:00



**[ OBIETTIVI ]** Conoscere i principi essenziali dell'alimentazione per lo sport, basati sugli studi più recenti e riconosciuti dalla comunità scientifica internazionale. Favorire il benessere dell'atleta a 360° - fisico, emotivo, spirituale, sociale. Il corso teorico/pratico, permetterà ai partecipanti, di acquisire conoscenze e strumenti efficaci, da utilizzare fin da subito.

**[ DESTINATARI ]** Allenatori e tecnici sportivi, preparatori fisici, docenti, studenti in Scienze Motorie e specializzandi in Medicina dello Sport, specialisti e studenti di settore (Scienze biologiche; Scienze e tecnologie agro-alimentari; Tecniche erboristiche; Fisioterapia; Dietistica...), atleti.

### [ PROGRAMMA IN SINTESI ]

- 1- Stile di vita e nutrienti
  - Sani stili di vita per chi pratica sport: movimento, sana alimentazione, concentrazione, meditazione... e?
  - Il cerchio della vita
  - Principi generali di alimentazione corretta. Evidenze scientifiche.
  - **Consapevolezza sul proprio stile di vita** e adeguate scelte alimentari
- 2- I nutrienti: carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali e acqua.
- 3- Programmi alimentari per lo sport e timing per l'assunzione del cibo
  - Dieta, nutrienti, idratazione in fase di pre gara, in gara e in fase di recupero
  - Utilità di un piano alimentare personalizzato, per massimizzare la performance sportiva e la salute dell'atleta
- 4- Integratori
  - Pro e contro di integratori di uso comune
- 5- Come compilare e valutare il diario alimentare e dell'attività fisica settimanale  
**Esercitazione pratica:** verifica delle abitudini alimentari di un'atleta "volontario" tra il pubblico. Individuazione comportamenti virtuosi, errori alimentari, carenze ed eccessi. La valutazione dello stato nutrizionale nell'atleta: lo studio della composizione corporea e l'antropometrica.  
**Esercitazione pratica:** raccolta delle "pliche e delle circonferenze" tra i partecipanti disponibili (...a plicare e farsi plicare!)



**[ RELATORE ]** Dr.<sup>ssa</sup> **Sabrina Severi**, *Biologa Nutrizionista*  
*“Da anni dedico gran parte del mio tempo allo studio e alla pratica della scienza dell'alimentazione, spaziando dalla dietetica occidentale a quella orientale con una dedizione particolare alla nutrizione per gli atleti, per gli adolescenti e le donne”.*



**[ DATA ]** **Sabato 5 aprile 2018**, ore 09:00-13:00  
**[ SEDE ]** Sala Corsi del CONI Point, Via Adua 97, Reggio Emilia

**[ MODALITÀ DI ISCRIZIONE ]** Compilare la scheda di partecipazione e inviarla al CONI Point Reggio Emilia entro il **venerdì 27 aprile 2018**: e-mail [reggioemilia@coni.it](mailto:reggioemilia@coni.it)

**[ MODALITÀ DI PAGAMENTO ]**

Diritti di segreteria: **euro 30,00** da versare tramite bonifico bancario intestato a:  
CONI Emilia Romagna SdS

IBAN **IT24U0100502400000000070031**

Causale **Iscrizione Nutrizione RE + Nome Cognome**

**Importante:** prima di effettuare il pagamento, attendere la mail di conferma di attivazione del corso; una volta effettuato il pagamento, inoltrare via e-mail una copia della ricevuta al CONI Point.

**<|> Attenzione:** versata la quota, questa non potrà essere restituita per ragioni amministrative. In caso di impossibilità a partecipare al corso è possibile “cedere” la propria iscrizione ad un amico/collega, o riservare l'importo per la partecipazione a una futura iniziativa di formazione SdS.

**[ PER INFORMAZIONI ]**

CONI Point Reggio Emilia: tel. 0522 922629 – e-mail [reggioemilia@coni.it](mailto:reggioemilia@coni.it)