

Corso Alimentazione e Integrazione Sportiva

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

Programma del corso:

Elementi di bioenergetica e scienza dell'alimentazione

- i. Energia e metabolismo
- ii. Fabbisogno ed apporto calorico degli alimenti
- iii. Fattori che influenzano il metabolismo
- iv. Metabolismo, quota calorica, e peso corporeo
- v. Variazioni del metabolismo nei soggetti sportivi
- vi. Analisi e caratteristiche delle principali diete (A Zona, Atkins, Scarsdale, etc. ...)

I principi alimentari

- i. Proteine, ruolo, caratteristiche e fabbisogno
- ii. Carboidrati, ruolo, classificazione e fabbisogno
- iii. Grassi, ruolo, classificazione e fabbisogno

I micronutrienti

- i. Vitamine idrosolubili e liposolubili, funzioni, LARN, fonti
- ii. Sali minerali, funzioni, LARN, fonti

Gli integratori alimentari ad uso sportivo

- i. Generalità sugli integratori alimentari
- ii. Integratori idrosalini
- iii. Bevande e pressione osmotica
- iv. Integratori vitaminici e ipervitaminosi

- v. Integratori di proteine, modalità di assunzione e caratteristiche
- vi. Integratori di BCAA, modalità di assunzione e caratteristiche
- vii. Integratori di Creatina, modalità di assunzione e caratteristiche
- viii. Integratori di Carnitina, modalità di assunzione e caratteristiche
- ix. Integratori di Maltodestrine, modalità di assunzione e caratteristiche
- x. Integratori di Glucosamina, modalità di assunzione e caratteristiche
- xi. Integratori di Ginseng, modalità di assunzione e caratteristiche
- xii. Integratori di Glutamina, modalità di assunzione e caratteristiche
- xiii. Integratori di Caffaina, modalità di assunzione e caratteristiche>
- xiv. Integratori e doping
- xv. Integratori e additivi