

ALIMENTAZIONE E SPORT
fattore di rischio, di salute, prevenzione e di prestazione

La Spezia, 3 e 17 dicembre 2018

Dalle 20.00 alle 23.00

Sala "Pier Giorgio Lombardi" c/o "Casa dello Sport", Viale Italia 547, La Spezia

Programma

Apertura dei lavori, presentazione del seminario.

Peso ideale e valutazione della composizione corporea

Metabolismo energetico dell'esercizio, fabbisogno energetico e plastico

Equilibri endocrini e sport

Allergie e intolleranze alimentari

Sport e sovrappeso

Infiammazione, alimentazione e sport

Abitudini alimentari, allenamento e gara

Periodizzazione dell'allenamento, integrazione e supplementazione

Relatori

Costantino Cipolloni Medico della Federazione Medico Sportiva Italiana, Esperto della Scuola Regionale dello Sport del Coni Liguria

