

ESERCIZIO FISICO, NUTRIZIONE, INTEGRAZIONE E DOPING: sinergie tra Trainer e Farmacisti Esperti in Nutrizione



**AFEN**
Associazione
Farmacisti Esperti in Nutrizione

MATERA
22 ottobre 2023

 **SPORT**
E SALUTE
BASILICATA

OBIETTIVO DEL CORSO

Il corso è rivolto a **farmacisti** e **trainer** e consente di acquisire, su basi scientifiche, conoscenze teoriche-pratiche relative ai principi della fisiologia dello sport, alle metodologie dell'allenamento, all'alimentazione ed integrazione dello sportivo e verrà tenuto da professionisti dalla comprovata esperienza nello specifico settore.

Ognuno per le proprie competenze, sarà possibile creare un lavoro di squadra applicando una strategia comune finalizzata al miglioramento dello stato di salute ed all'educazione dei correttistili di vita.

PROGRAMMA

1° SESSIONE

ASPETTI BIOCHIMICI E FISIOLGICI DELL'ESERCIZIO FISICO

- Classificazione delle fibre muscolari
- Meccanismo energetico anaerobico – alattacido
- Meccanismo energetico anaerobico – lattacido
- Meccanismo energetico aerobico – alattacido
- Principi di base dell'allenamento
- Overtraining
- Classificazioni delle diverse tipologie di contrazioni muscolari
- Classificazioni delle diverse tipologie di discipline sportive
- Fattori limitanti la prestazione fisica



2° SESSIONE

MODELLI DIETETICO-NUTRIZIONALI E LORO UTILIZZO NELL'ESERCIZIO FISICO.

- La valutazione corporea: la BIA
- Tipologie di diete ed approcci nutrizionali in base alla performance e al controllo del peso.
 - Dieta Mediterranea, Dieta Zona, Chetogenica, Digiuno intermittente,
 - Modulazione dell'introito calorico in base alla stagione agonistica.
 - Alimentazione negli Sport anaerobici, aerobici di endurance ed ultra endurance.
 - Alimentazione nel recupero
 - Cenni di endocrinologia dell'esercizio fisico



3° SESSIONE

INTEGRAZIONE E SUPPLEMENTAZIONE NELL'ESERCIZIO FISICO - IL CONFINE CON IL DOPING

- Ergogenici ed adattogeni nell'esercizio fisico
- Amminoacidi, oligopeptidi e proteine
- Sali minerali e Vitamine
- Classificazione delle sostanze d'abuso,
- Classificazione metodi proibiti
- Effetti collaterali delle sostanze d'abuso



RELATORI

Dr. Francesco M. D'AMORE

Segretario Nazionale AFEN - Farmacista - Nutritionist (European List) - Perfezionato in Nutrizione Umana - Master in Scienze dello Sport e del Fitness - Personal Trainer - Sport Nutritionist ISSN - Scuola SANIS - consulente DIETA ZONA e DIETA COM ADIVISOR, consulente di atleti nazionali ed olimpionici.



Prof. Giuseppe SCELSI

Laureato in Scienze e Management dello sport, diplomato ISEF, specialista nel campo della disabilità, della metodologia dell'insegnamento e della fisiologia dello sport. Docente di scuola Secondaria e presso la Scuola Dello Sport di SPORT E SALUTE. Membro della Commissione Nazionale Tecnico Scientifica di Scuola Attiva Junior Formatore Asc Academy Basilicata



COSTI e MODALITÀ D'ISCRIZIONE

COSTO DI ISCRIZIONE: € 150,00 entro il 15.10.2023

- **TRAINER: € 150,00**
- **FARMACISTI: € 150,00** (costo corso € 90,00 + iscrizione AFEN € 60,00)

N.B.: a partire dal 16.10.2023 sarà applicato un supplemento di € 30,00

Il costo comprende:

- Attestato di Partecipazione al Corso
- Materiale didattico in formato elettronico
- Iscrizione ad AFEN anno 2023 (esclusivamente per i farmacisti);
- Attestato di Iscrizione ad AFEN

Sarà sufficiente completare il *form* di iscrizione presente sulla pagina www.afen.it ed effettuare il pagamento con modalità elettronica.

CREDITI FORMATIVI ECM

Per i FARMACISTI verranno richiesti i relativi crediti ECM

SEDE DELL'EVENTO

Il corso di terrà **DOMENICA 22 OTTOBRE 2023**, dalle ore 9.00 alle ore 18.00, presso la sede di **SPORT E SALUTE**, via Bizantini 13, MATERA

Associazione Farmacisti Esperti in Nutrizione

Sede legale: Corso don Luigi Sturzo 140- 76125 Trani (BT)

TEL: 389 432 4631 C. F. 92072660720

www.afen.it segreteria@afen.it