

Alimentazione e integrazione nel fitness
corso online

Online, Sabato 7 novembre 2026

In questo incontro si analizzeranno tutti gli aspetti inerenti l'alimentazione e l'integrazione nel fitness, pertanto verranno approfondite le tematiche specifiche relative a questo sport e sviluppate le tecniche per una programmazione della dieta adatta alle diverse tipologie di atleti. Il corso è rivolto soprattutto agli istruttori, preparatori atletici, atleti ed agli operatori del fitness che desiderano approfondire le proprie conoscenze.

Struttura del corso: 6 ore di formazione a distanza, in live streaming, suddivise in due moduli di 3 ore ciascuno tramite Zoom o altra piattaforma digitale.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00.

Docente:
R.Calcagno - laureato in scienze motorie, esperto in nutrizione sportiva, preparatore atletico.

Programma:

- Macro e micronutrienti.
- Apporto calorico.
- Il metabolismo.
- La secrezione dell'insulina.
- Importanza di una corretta alimentazione.
- La dieta in funzione delle caratteristiche individuali.
- La dieta in funzione degli obiettivi: ipertrofia muscolare, dimagrimento, fitness.
- Strumenti indispensabili.
- La cronodieta.
- Analisi dei principali integratori alimentari.
- Il corretto utilizzo degli integratori in funzione degli obiettivi.
- Regimi dietetici particolari:
    - la dieta dissociata
    - la dieta separata
    - la dieta ipocarboidrata
    - la dieta ad elevato contenuto di grassi
    - la dieta vegetariana
    - la dieta pre gara nel body building e la ricarica dei carboidrati
    - la dieta per aumentare la massa muscolare
    - la dieta a Zona

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione allo stage è di **€ 129,00** per le iscrizioni effettuate entro il 23 ottobre, dopo il termine la quota è di € 169,00**.**

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, kit congressuale, materiale didattico ed attestato di partecipazione.

Aggiungi il corso correlato: aggiungendo l'iscrizione anche al corso correlato la quota di partecipazione complessiva è di **€ 226,00** (anziché € 258,00) entro il primo termine e di € 259,00 (anziché € 338,00) per l'iscrizione effettuata dopo la scadenza.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie è riconosciuta una riduzione del 10% (non cumulabile con altre promozioni).

Speciale online: l'iscrizione contestuale a 3 corsi online comporta una riduzione del 10% sulle quote di partecipazione previste (promozione non cumulabile con altre riduzioni in corso).