

I programmi dimagranti
corso online

Online, Domenica 13 dicembre 2026

La diminuzione della massa grassa è un obiettivo importante nello sportivo, a cui spesso è richiesto un controllo del peso corporeo, ma anche nel sedentario in sovrappeso, a cui viene consigliato di svolgere un'attività motoria idonea da affiancare ad una dieta alimentare adeguata. In questo corso si esamineranno tutti gli aspetti legati all'impostazione dell'attività motoria specifica per la diminuzione del grasso corporeo, con potenzialità e limiti di un intervento di questo tipo.

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:
M.Romanazzi - docente Facoltà Scienze Motorie Torino, preparatore atletico.

Programma:

- La composizione corporea.
- I presupposti fisiologici al dimagrimento.
- Analisi della composizione corporea e tecniche impiegate.
- Le diverse patologie da sovrappeso.
- L'impiego di altri metodi di supporto (massaggi, cosmesi, farmaci, trattamenti estetici ecc.).
- Impostazione di un programma specifico.
- Le diverse tecniche utilizzate.
- Protocolli differenti in funzione delle caratteristiche del soggetto.
- Il controllo dei risultati.
- Il mantenimento del peso corporeo.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione allo stage è di **€ 129,00** per le iscrizioni effettuate entro il 27 novembre, dopo il termine la quota è di € 169,00**.**

La quota comprende: accesso all'aula virtuale, dispensa del corso 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).