



**AKESIOS**  
FORMAZIONE & CONGRESSI GROUP

## PRIMO ANNO

### OTTOBRE 2015

Bioenergetica muscolare nell'attività fisica e nello sport  
Bioenergetica dei meccanismi anaerobici  
Bioenergetica dei meccanismi aerobici  
Bioenergetica dei meccanismi misti (anaerobico/aerobico)  
Basi generali di teoria dell'allenamento  
Meccanismi di adattamento allo stimolo allenante  
Allenamento e recupero  
Concetti base di periodizzazione

### NOVEMBRE 2015

Elementi di valutazione della composizione corporea  
Metodiche di valutazione (plicometria, ultrasuoni, BIA/VA, DEXA)  
Composizione corporea caratteristica nei vari tipi di sport  
Workshop Nutrisystem e pratica a piccoli gruppi su plicometria a cura di Nutrisystem

### GENNAIO 2016

Dietetica Sportiva  
Dieta Mediterranea- basi ed applicabilità nello sport  
Diete vegetariane e vegane  
Diete chetogeniche e digiuno (intermittent fasting, Ramadam)  
Modulazione ormonale ed attività fisica  
Assi ormonali e Sport  
Overtraining e quadro ormonale  
Alimentazione ed ormoni: influenze reciproche  
Principi di Farmacologia legata al doping  
I gruppi di farmaci doping  
I metodi vietati e classificati doping

### FEBBRAIO 2016

Integratori e supplementi sportivi  
Proteine purificate, AA essenziali. AA Ramificati, Creatina, Leucina e Idrossi-metil-butirrato (HMB), Carnosina e beta - alanina,  
Carnitina e glutammina  
Nutrizione, supplementazione ed attività fisica per il dimagrimento salutistico  
L'organo adiposo e regolazione fisiologica dell'accumulo di grasso

Principi di attivazione metabolica per il dimagrimento  
Termogenici e Dimagranti  
Disturbi alimentari e sport

#### **MARZO 2016**

Cibi funzionali e sport  
maltodestrine e composti energetici, caffeina ed energy drinks,  
Omega 3  
Prebiotici e Probiotici  
Vitamine e Minerali  
Workshop Nutrisystem  
Mantenimento dell'equilibrio idrico-salino nello sport e nel fitness  
Sudorazione e regolazione volumetrica dei liquidi corporei  
Acqua minerale e sports drinks  
Nutrizione ed integratori per il supporto del sistema immunitario  
Attività fisica e sistema immunitario  
Integrazione a supporto del sistema immunitario

#### **APRILE 2016**

Radicali liberi, ossidazioni ed antiossidanti  
Meccanismi di produzione dei radicali liberi nello sport  
Vitamine antiossidanti  
Antiossidanti non enzimatici (NAC, Q10, zeolite)  
Bioflavonoidi  
L'importanza del pH e l'equilibrio acido-base: ruolo dei citrati nella dieta e nello sport  
Meccanismi fisiologici dell'ipertrofia muscolare  
Dietetica e supplementazione per la muscolazione e la definizione  
Gestione calorica con modulazione di nutrienti  
Schemi dietetici/di allenamenti per il dimagrimento  
Schemi dietetici/di allenamento per l'ipertrofia

## SECONDO ANNO

### OTTOBRE 2015

Preparati a base di estratti vegetali  
Estratti ad azione "adattogena" e attività fisica  
Estratti ad azione ormonale  
Workshop Nutrisystem  
Nutrizione e supplementazione per le gare di endurance ed ultraendurance  
Basi fisiologiche delle prestazioni di endurance ed ultraendurance  
Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti  
Nutrisupplementazione allenamento e pre-gara, in gara e post-gara  
Nutrisupplementazione per le prestazioni estreme (alte e basse temperature)  
IN ALTERNATIVA  
Nutrizione, supplementazione negli sport di abilità  
Cervello e prestazione sportiva  
Nutrisupplementazione e capacità di colpire (tiro con l'arco ed armi olimpiche)  
Nutrizione, supplementazione negli sport motoristici  
Nutrizione per la preparazione alla stagione agonistica  
Nutrisupplementazione per le gare (moto, rally ed auto da circuito)

### NOVEMBRE 2015

Nutrizione e supplementazione negli sport di squadra  
Modello prestativo e basi fisiologiche dei diversi sport di squadra  
Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti  
Workshop Nutrisystem  
Nutrisupplementazione per pre-gara, in gara e post-gara  
Adattamenti di nutrisupplementazione per il calcio e rugby  
Adattamenti di nutrisupplementazione per la pallacanestro  
Adattamenti di nutrisupplementazione per la pallavolo

### GENNAIO 2016

Nutrizione, supplementazione per lo sci ed altri sport invernali  
Sport invernali: caratteristiche ambientali, modello prestativo e basi fisiologiche degli sport invernali  
Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti per lo sci da fondo e sci alpino  
Nutrisupplementazione pre-gara, in gara e post-gara per lo sci da fondo e sci alpino  
Adattamenti di nutrisupplementazione per lo sci da fondo e sci alpino  
Nutrizione e supplementazione per gli sport di combattimento e categorie di peso  
Modello prestativo e basi fisiologiche degli sport da combattimento  
Dietetica e supplementazione per modulare e mantenere il peso  
Nutrisupplementazione pre-gara, nelle gare e per il recupero  
Nutrizione e supplementazione nel tennis  
Modello prestativo e basi fisiologiche del tennis

Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti  
Nutrisupplementazione per pre-gara, in gara e post-gara

### **FEBBRAIO 2016**

Nutrizione e supplementazione per gli sport acquatici  
Modello prestativo e basi fisiologiche del nuoto  
Necessità energetiche e modulazione dei nutrienti  
Nutrisupplementazione pre-gara, in gara e post-gara  
Adattamenti di nutrisupplementazione per l'apnea  
Nutrizione, supplementazione nel canottaggio  
Modello prestativo e basi fisiologiche del canottaggio  
Nutrisupplementazione per pre-gara, in gara e post-gara  
Workshopp Nutrisystem  
Genetica e sport  
Polimorfismi e prestazione sportiva  
Nutriepigenetica  
Nutriepigenetica e sport  
Crononutrizione

### **MARZO 2016**

Attività motoria ed alimentazione nel bambino e nell'adolescente  
Fisiologia del movimento dall'infanzia all'adolescenza  
Le carenze dietetiche nei bambini e negli adolescenti  
Nutrizione ed allenamenti  
Integrazione alimentare ragionata del bambino atleta  
Workshopp Nutrisystem  
Nutrizione e supplementazione nelle persone attive di terza età  
Invecchiamento ed allenamento aerobico/forza  
Nutrizione, esercizio programmato ed allenamenti  
Integrazione alimentare ragionata dei soggetti anziani

### **APRILE 2016**

Nutrizione, supplementazione nello sport per i disabili  
Allenamento e disabilità  
Nutrisupplementazione per la composizione corporea e lo sport  
**PROVA PRATICA 11,30-13,30**  
Presentazione elaborati ed esperienze dei gruppi di lavoro  
**TEST PER L'OTTENIMENTO DI ECM + DIPLOMA SANIS**  
14:30 -17-30  
**Test di certificazione International Society of Sport Nutrition**