

---

## Workshop: Allenamento per il Dimagrimento, Nutrizione e Integrazione

Un approccio integrato per risultati concreti

Questo workshop è dedicato a chi desidera approfondire le connessioni tra alimentazione, allenamento e integrazione, con un focus specifico sul dimagrimento sano ed efficace. I partecipanti acquisiranno strumenti pratici per supportare i propri clienti nella gestione del peso corporeo, migliorando prestazioni, salute e benessere.

---

### Programma generale

-  Alimentazione, nutrizione e stili di vita: basi per un approccio completo.
  -  Metabolismo energetico: utilizzo dei nutrienti durante l'attività fisica.
  -  Macronutrienti e micronutrienti: funzioni e bilanciamento ottimale.
  -  Nutrizione ottimale per il soggetto sano: linee guida e adattamenti.
  -  Fabbisogni nutrizionali nello sport: glucidi, proteine e lipidi.
  -  Alimentazione nel pre e post workout: cosa mangiare e quando.
  -  Distribuzione dei macronutrienti: in base al tipo di allenamento (aerobico, forza, misto).
  -  Allenamento e personalizzazione: strategie per obiettivi diversi.
  -  Ormoni, alimentazione e performance: come interagiscono tra loro.
  -  Timing nutrizionale e finestra anabolica: come sfruttarla al meglio.
  -  Periodizzazione dell'allenamento e prevenzione del sovrallenamento.
  -  Integrazione sportiva: integratori, finalità e modalità d'uso.
  -  Strategie per il dimagrimento: alimentazione, training e integrazione mirata.
  -  Strategie per l'ipertrofia: alimentazione, training e integrazione mirata.
  -  Allenamento specifico per il dimagrimento: modelli pratici ed efficaci.
-