















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.
-