

Seminario di aggiornamento per Atleti, Dirigenti e Tecnici Alimentazione, Integrazione e Doping

20 Novembre 2015

Palermo – Via Notarbartolo 1/g – CONI SICILIA

PROGRAMMA

Data		
Ore 08.30 - 09.00	Arrivo e accredito dei partecipanti	
Ore 09.00 - 09.15	Apertura del Corso	SRDS
Ore 09.15 - 10.15	I nutrienti e la bioenergetica nell'esercizio fisico - Energia e macronutrienti (glucid, protidi, lipidi) nell'esercizio fisico - Micronutrienti (vitamine e sali minerali) e acqua nell'esercizio fisico - Fabbisogni energetici e nutrizionali nell'esercizio fisico - Bioenergetica	Garden Tabacchi
Ore 10.15 – 11.15	L'alimentazione nell'esercizio fisico e nelle attività competitive - Alimentazione e performance nell'esercizio fisico - Alimentazione	Garden Tabacchi
Ore 11.15 - 11.30	Pausa pranzo	
Ore 11.30 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> ● L'integrazione alimentare nell'esercizio fisico e nelle attività competitive ● - Prodotti per l'integrazione energetica ● - Prodotti per l'integrazione proteica e aminoacidica ● - Prodotti per l'integrazione di minerali ● - Altri prodotti con valenza nutrizionale ● - Antiossidanti 	Garden Tabacchi
Ore 12.30 – 13.30	<ul style="list-style-type: none"> ● Il doping ● - Regolamento antidoping ● - Sostanze dopanti (sostanze stimolanti, anabolizzanti, cannabinoidi, narcotici, analgesici, diuretici, ormoni peptidici, ecc) ● - Doping genetico 	Garden Tabacchi

Docenti

Garden Tabacchi

Biologa specializzata in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Alimentazione e Nutrizione Umana, consulente OMS, autrice di numerose pubblicazioni scientifiche su riviste nazionali e internazionali.