

**FORMAZIONE 2023
CAGLIARI**

GIORNATA FORMATIVA "ALIMENTAZIONE ED INTEGRAZIONE SPORTIVA"

**DATA
30 SETTEMBRE 2023**

**SEGRETERIA ORGANIZZATIVA
MSP SARDEGNA FORMAZIONE
RESPONSABILE FORMAZIONE REGIONALE- LIDIA RUSSU
CELL. 3495262969
E.MAIL FORMAZIONE@MSPSARDEGNA.IT**

"ALIMENTAZIONE ED INTEGRAZIONE SPORTIVA"

Se vi state approcciando ad uno sport di qualsiasi natura o vorreste prepararvi per un evento sportivo, oltre all'allenamento ci sono altri due elementi fondamentali da tenere in considerazione per potersi preparare nel modo corretto, raggiungendo l'obiettivo in uno stato di pieno benessere. Questi sono il **recupero**, che deve seguire ogni allenamento, e l'**alimentazione /integrazione** che deve essere adeguata all'attività sportiva che si sta svolgendo.

L'Ente di Promozione Sportivo (riconosciuto dal CONI) **MSP ITALIA- SARDEGNA** è lieta di invitare gli sportivi che sono interessati, ad una giornata formativa di altissimo livello relativa all'argomento "Alimentazione ed Integrazione Sportiva" con una docente completo, il dott. Marco Angioi che oltre ad essere un biologo nutrizionista e' anche un atleta ed un istruttore sportivo.

La giornata formativa si svolgerà il **30 SETTEMBRE** presso la sede MSP Sardegna, sita in via Crespellani 3, Cagliari.

Orari: 9:00- 13:00 | 14:30 – 17:00

Programma Macro-Aree:

- **LE MOLECOLE DELLA VITA:I MACRONUTRIENTI.** Andremo a chiarire alcuni concetti base che riguardano il metabolismo, i macronutrienti ed i micronutrienti. Questa introduzione ci permetterà di capire dei concetti chiave utili per il proseguo della giornata. Inoltre, parleremo dell'apporto proteico, facendo chiarezza sull'effettivo fabbisogno giornaliero.
- **I FALSI MITI: FITNESS E ALIMENTAZIONE** Sono tra di noi, insidiati nel mondo dello sport e dell'alimentazione da decenni e difficili da eradicare.... Sono i falsi miti che popolano il mondo delle palestre!! Andremo a fondo su alcune delle credenze più popolari nell'Universo fitness, cercando di capire cosa ci dicono le evidenze scientifiche e così acquisire consapevolezza su alcuni dei temi più conosciuti in questo settore.
- **IDRAZIONE, PERFORMANCE.** Faremo riferimento agli ultimi studi scientifici per capire perché è importante il bilancio idrico giornaliero nell'utente che pratica sport (e non solo). Con alcuni consigli ed indicazioni pratiche per migliorare sia l'idratazione giornaliera.
- **"SIAMO CIO' CHE MANGIAMO"** Cenni pratici su come leggere le etichette nutrizionali.
- **PRATICA: METODOLOGIE DI VALUTAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA NELLO SPORTIVO.** Analizzeremo tecniche e metodologie per la valutazione dello stato nutrizionale e della composizione corporea di un individuo: passeremo dalle misure antropometriche, alle tecniche più avanzate come la plicometria e la bioimpedenziometria attraverso strumentazione.
- **INTEGRAZIONE NELLO SPORT: TRA MITO E REALTA'** Quali sono gli integratori realmente utili nel mondo del fitness? Andremo ad analizzare le ultime evidenze scientifiche sul tema integrazione, cercando di capire quali sono i supplementi che si sono dimostrati realmente utili nella performance sportiva.
- **DOMANDE E RISPOSTE**

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE MSP ITALIA

Alla fine della giornata formativa i partecipanti riceveranno un attestato di partecipazione Msp Italia, da ritirare presso il desk accoglienza.

A CHI E' RIVOLTO?

A tutti gli appassionati di alimentazione sportiva; agli istruttori e tecnici, ai laureati in scienze motorie.

COSTO E MODALITA' D'ISCRIZIONE

Il costo del corso è di **65,00€** da pagare in un'unica soluzione, attraverso il sito www.corsilirueventi.com. Seguirà una e-mail con la modalità per procedere.

CONTATTI

La responsabile della formazione regionale MSP SARDEGNA - Lidia Russu, rimane a disposizione ai seguenti contatti:
Cell. 3495262969 - E-mail a formazione@mspsardegna.it