



**ACCADemia
DOMANI**

ACCELERA IL TUO FUTURO

Corso Online
Alimentazione Sportiva
1° livello





Programma del Corso

Alimentazione Sportiva

1° livello

Introduzione al corso

- 0. Introduzione al corso e obiettivi
- Appendice: Tabella di riferimento

Unità didattiche

- 1. Il peso ideale e la composizione corporea
- 2. Bisogni nutrizionali e alimenti: calorie, acqua e macronutrienti
- 3. Le linee guida, i gruppi, le piramidi e le porzioni alimentari
- 4. Educazione alimentare
- 5. Alimentazione tra fisiologia e patologia
- 6. Le intolleranze alimentari
- 7. Gli alimenti dalla A alla Z
- 8. Cenni di biologia umana
- 9. L'acqua
- 10. La sete
- 11. Regolazione della volemia
- 12. Sistemi bioenergetici

Corso Alimentazione Sportiva 1° livello

Accelera il tuo futuro



13. Prevalenza dei substrati
14. Volume dell'ossigeno
15. Composizione corporea
16. Metodi di valutazione di composizione corporea
17. Impedenzometria
18. Antropometria
19. Piani nutrizionali
20. Alimentazione giornaliera
21. Casistiche di dieta
22. Dieta e sport

Quiz finale

Conclusione del Corso e il Certificato frequenza e superamento del Corso

