



ACCADemia
DOMANI
ACCELERARE IL TUO FUTURO

Corso Online
Alimentazione Sportiva
2° livello
del Dott. Massimiliano Spini





Programma del Corso di *Alimentazione Sportiva* 2° Livello

Introduzione al corso

0. Introduzione al Corso

Modulo 1 – Composizione corporea

1. Generalità della composizione corporea
2. Modelli compartimentali e l'acqua nella composizione corporea
3. Tecniche di analisi della composizione corporea

Modulo 2 – Variazioni di peso

4. Metabolismo
5. Consumi calorici: attività quotidiane, lavorative, sportive
6. Perdita di peso o dimagrimento? Aumento di peso: cause extra alimentari





Modulo 3 – Cenni di istologia e fisiologia del tessuto adiposo

7. Generalità, composizione e funzioni del tessuto adiposo
8. Tessuto adiposo e segnali ormonali

Modulo 4 – Fisiologia del dimagrimento e strategie alimentari

9. Diario alimentare
10. Analisi stato metabolico, blocco del metabolismo e Reset metabolico
11. Effetto whooshing e Timing dei nutrienti
12. Low carb, Chetogenica
13. Carb cycling
14. Digiuno intermittente

Modulo 5 – Cellulite e ritenzione idrica

15. Caratteristiche della cellulite
16. Classificazione, tipologie e stadi della cellulite
17. Edema e rimedi per contrastare la cellulite

Modulo 6 – Integratori e supplementi sportivi

18. Creatina e Aminoacidi (ramificati, essenziali e semi-essenziali)
19. Proteine
20. Mass gainer e Antiossidanti
21. Acidi grassi
22. Energetici (maltodestrine, Vitargo, Superdextrin, MCT)



Modulo 7 – Integratori per la perdita di peso

23. Stimolanti (Caffeina, Matè, Ginseng, Efedrina)
24. Metabolici (Carnitina)
25. Drenanti e fibre
26. Altri integratori (triptofano, Griffonia, ZMA, CLA, Sali minerali)

Modulo 8 – Protocolli di esempi di integrazione alimentare nelle discipline sportive di endurance

27. Fibre muscolari
28. Meccanismo aerobico
29. Allenamento e adattamenti
30. Proposta o schema dietetico per gli sport di endurance
31. Dieta pre /durante e dopo la gara
32. Integrazione per lo sportivo di endurance

Modulo 9 – Meccanismi fisiologici dell'ipertrofia muscolare

33. Fibre muscolari e sistema energetico
34. Allenamento per l'ipertrofia
35. Dieta per l'ipertrofia
36. Integratori per l'ipertrofia
37. Schema dietetico per l'ipertrofia

Quiz finale

Conclusione del Corso

