



**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**

