

# NUTRIRE LO SPORT

## Alimentazione ed integrazione

### Programma del corso

**Ore 08.00** Registrazione

**Ore 08.30** Presentazione del corso

**Ore 08.40** Alimentazione ed integrazione per gli sport di Endurance nei tre momenti metabolici: prima, durante, dopo lo sport.

*Dott. Paolo Godina, Biologo Nutrizionista  
Specialista in Patologia Clinica*

**Ore 09.20** Alimentazione ed integrazione per gli sport di potenza: bisogni dell'atleta, specificità, utilizzo dei macronutrienti.

*Dott. Alberto Vincenzi-Laureato in Scienze Biologiche,  
Consigliere Sinseb*

**Ore 10.00** Discussione

**Ore 10.20** Coffee break

**Ore 10.40** Infiammazione e infortuni nello sportivo: il contributo degli Omega 3.

*Dott. Dott. Luca Belli-Biologo Nutrizionista-Specialista  
in Scienza dell'Alimentazione-Consigliere Sinseb*

**Ore 11.20** Sessione tecnico-pratica su alimentazione e integrazione: il caso del Crossfit e dell'Ironman.

*Dott. Iader Fabbri-Biologo Nutrizionista-Divulgatore Scientifico*

**Ore 12.00** Discussione

**Ore 12.30** Compilazione questionario ECM

**Ore 12.50** Verifica questionario ECM e chiusura dei lavori

**SABATO 15 GIUGNO - STARHOTEL METROPOLE - Via Principe Amedeo, 3 Roma**