

FUTURE ACADEMY

ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO



Future Academy

DESCRIZIONE

L'attività fisica e sportiva sono parte integrante della vita di un individuo, è noto da sempre l'importanza di una buona alimentazione per mantenere sano il nostro organismo e se è valido per una persona con una vita più o meno sedentaria ancor più lo è per chi pratica sport. L'alimentazione nello sportivo si differenzia da una alimentazione normale soprattutto per le maggiori esigenze caloriche sul piano quantitativo. Per lo sportivo, l'alimentazione riveste un ruolo utile e determinante per conoscere quali sono gli alimenti funzionali alla sua attività e in quali quantità e modalità deve assumerli per poter trarre tutti i benefici possibili, per migliorare la performance sportiva e migliorare la massa muscolare.

Il corso ha l'obiettivo di fornire gli elementi base per la determinazione della composizione corporea attraverso la conoscenza e l'applicazione dei metodi di misurazione, come si definisce il bilancio energetico dello sportivo, il calcolo del metabolismo energetico e fabbisogno energetico, impariamo a conoscere una piramide alimentare e il suo significato e vengono presi in esame diversi esempi di piani alimentari.

Inoltre vengono fornite informazioni sulla corretta alimentazione e vengono presi in esame i principi nutritivi con particolare attenzione alle calorie fornite da ognuno di loro e all'importanza dell'idratazione da avere prima, durante e post allenamento.

Importante è la conoscenza del fabbisogno di carboidrati e grassi in relazione alle esigenze energetiche e il fabbisogno di proteine per l'accrescimento e rinnovamento a livello tissutale, del fabbisogno di vitamine e Sali minerali come micronutrienti importanti in una corretta alimentazione. Un modulo è dedicato agli integratori alimentari, con particolare attenzione al loro utilizzo e alla modalità di assunzione nelle varie discipline sportive, ai reali benefici e effetti collaterali.



Con questo
CORSO



Videocorsi Online disponibili h24 per un anno intero



Accorcia le distanze e collegati da ogni parte del mondo con qualsiasi dispositivo



Tutor sempre a disposizione, i nostri formatori sono professionisti certificati
Dispense e materiale didattico sempre disponibile da scaricare



Test di valutazione e esami online



Attestato riconosciuto



Future Academy
UNA PANORAMICA

Siamo una scuola di formazione che punta su contenuti video multimediali, docenti qualificati e professionisti del settore che hanno tenuto negli ultimi anni più di 300 corsi disponibili sulla nostra piattaforma.



ARGOMENTI

- Misure antropometriche
- Principi fondamentali e varie attività
- Metabolismo e fabbisogno energetico
- Diete, movimento e ripartizione calorica
- Indice glicemico, grassi e proteine
- Acqua
- Alimentazione pre e post allenamento
- Esempi di alimentazione sportiva
- Integratori
- Vitamine, energy drink e caffeina

Vediamo più da

VICINO



TEST ONLINE

TEST A SCELTA MULTIPLA

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online e sarà composto da 10 domande per ciascun argomento trattato.

RICONOSCIMENTI



ISO 9001:2015

ISO 9001 è lo standard di riferimento internazionalmente riconosciuto per la gestione della Qualità di qualsiasi organizzazione che intenda rispondere all'esigenza dell'aumento dell'efficacia ed efficienza dei processi interni attraverso il miglioramento della soddisfazione e della fidelizzazione dei clienti.



European Association for Distance Learning (EADL) è un'organizzazione internazionale che si occupa dello scambio di informazioni e idee sull'educazione a distanza. Comprende scuole, istituzioni e individui che lavorano nel campo dell'istruzione a distanza dislocati in più di 20 paesi europei.