

FUTURE ACADEMY

ALIMENTAZIONE E SPORT: ENERGIA, VITALITÀ E PERFORMANCE



Future Academy



Con questo
CORSO

DESCRIZIONE

Il corso esplora il legame tra alimentazione, benessere e performance sportiva.

Scoprirai come nutrizione, mente e corpo interagiscono per favorire salute e vitalità.

Approfondirai il ruolo di macronutrienti, micronutrienti e produzione di energia (ATP). Imparerai a gestire fame emotiva, idratazione e recupero per migliorare il rendimento.

Conoscerai l'influenza dei colori degli alimenti sul benessere psicofisico. Analizzerai diversi modelli alimentari per scegliere strategie nutrizionali equilibrate.

Il percorso offre strumenti pratici per ottimizzare energia, recupero e prestazioni sportive.

OBIETTIVI

Il corso fornisce competenze pratiche sulla nutrizione applicata allo sport e al benessere.

Imparerai il modello del triangolo della salute e il rapporto tra mente, corpo e alimentazione.

Approfondirai il metabolismo energetico e il ruolo dell'ATP nella performance sportiva. Saprai bilanciare macronutrienti e micronutrienti in base alle esigenze dell'atleta.

Acquisirai strategie per preservare i nutrienti attraverso corretta conservazione e cottura.

Imparerai a gestire fame emotiva, idratazione e recupero con stili alimentari equilibrati.

Il percorso offre strumenti per migliorare salute, energia e rendimento fisico.



Vediamo più da

VICINO



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.



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 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.