

**Programma
Seminario**

II RUOLO DELLA NUTRIZIONE NELLO SPORT

Perugia, mercoledì, 18 dicembre

Sala riunioni 6° piano

Sede CONI – C.R. Umbria

Via Martiri dei lager, 65

15.00 – 15.15	Accredito dei partecipanti	
15.15 – 15.30	Presentazione Corso	<i>Domenico Ignozza</i>
15.30 – 18.30	<ul style="list-style-type: none"> – Principi generali di alimentazione e idratazione applicati all'esercizio fisico: l'alimentazione durante le fasi di allenamento e in gara – Fabbisogni nutrizionali ed energetici per l'atleta: i nutrienti e la loro funzione – Metabolismo basale e dispendio energetico: l'energia disponibile e la prevenzione nutrizionale della sindrome da carenza energetica relativa (RED-S) – Stato di idratazione e fabbisogno idrico – La composizione corporea: significato e limiti delle principali tecniche di predizione – Falsi miti e diete alla moda – Uso e abuso dei prodotti per lo sport e degli integratori alimentari 	<i>Erminia Ebner</i>

Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

Dr.ssa Erminia Ebner	<p><i>Dottoressa in Dietistica, dott. magistrale in Scienze della Nutrizione Umana – Biologa Nutrizionista</i></p> <p>Docente di “Alimentazione, nutrizione, idratazione” nell’ambito dei corsi di formazione organizzati dalla Scuola dello Sport e docente di "Alimentazione e Reidratazione" nei corsi di formazione della Federazione Italiana Tennis, organizzati dall'Istituto Superiore di Formazione "R. Lombardi".</p>
----------------------	---