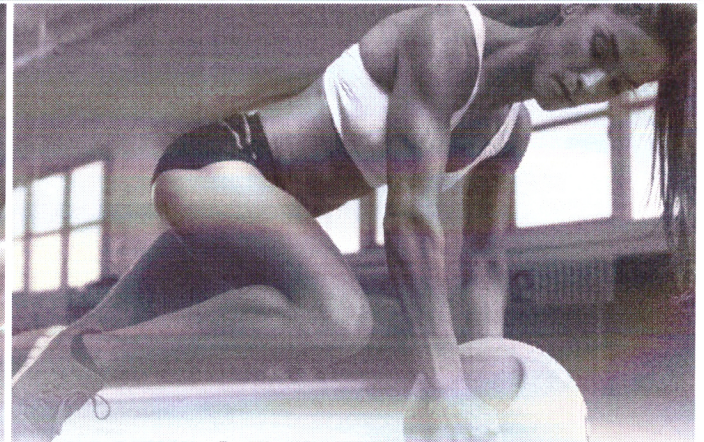
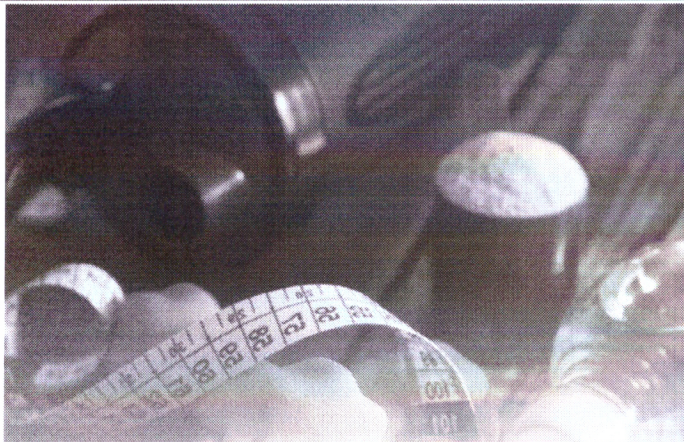


CONVEGNO



# ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE PER LO SPORT E LA SALUTE:

AGGIORNAMENTI E ANALISI DI STRATEGIE NUTRIZIONALI E TIPOLOGIE DI SUPPLEMENTI

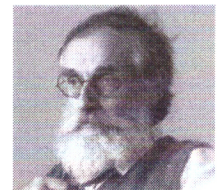
**BOLOGNA 18 FEBBRAIO 2017**

*Seguendo le richieste degli associati ritorna una intera giornata dedicata ad aggiornamenti sui temi di alimentazione e integrazione. Ogni istruttore e PT deve conoscere le novità e le nuove ricerche che si susseguono nel tempo magari cambiando o solo perfezionando convinzioni radicate. Questo consente ai tecnici di meglio interpretare le continue proposte lette su riviste e social. Le tematiche proposte vogliono creare un ponte di conoscenze e, senza pretesa di comunicare dogmi, si pongono come obiettivo quello di fornire strumenti per meglio capire le evoluzioni del settore.*

**RELATORI** dott. Alexander Bertuccioli . dott. Claudio Mauceri . prof. Antonio Paoli . dott. Giovanni Posabella . dott. Marco Neri

**OSPITE SPECIALE** dott. Pietro Mozzi

Medico con oltre 30 anni di esperienza, divulgatore dell'alimentazione secondo il gruppo sanguigno. Il suo non è semplicemente un regime per dimagrire, ma una scelta volta al conseguimento di uno stato di salute e di una forma fisica ottimali. L'obiettivo è di migliorare la qualità della vita, cercando di capire quali siano gli alimenti più adatti alla natura di ciascuno, individuando i cibi benefici, neutri e nocivi. *"Nella mia attività di medico, c'è la ricerca delle cause della malattia - è solito affermare -. Credo sia doveroso, prima di ricercare un rimedio, capire cosa provoca una patologia. La vera medicina preventiva prende in esame tutte le cause, senza escludere nulla a priori".*



## PROGRAMMA

10.00-10.45	<b>Dott. ALEXANDER BERTUCCIOLI</b> <i>L'alimentazione MIMA DIGIUNO del dott. Valter Longo. Le basi di questa filosofia e le prospettive anti aging o salutistiche</i>
10.45-11.30	<b>Dott. CLAUDIO MAUCERI</b> <i>Prodotti "light"; Solo una moda o una realtà a supporto della salute e dimagrimento? Osservazioni sui vari tipi di dolcificanti</i>
11.30-11.40	Break
11.45-12.30	<b>Prof. ANTONIO PAOLI</b> <i>Alimentazione e dimagrimento: Scelta degli alimenti senza particolari vincoli di peso VS Controllo calorico e delle grammature. Scelte in antitesi?</i>
12.30-13.45	Pausa pranzo
13.45-16.00	<b>Dott. PIETRO MOZZI</b> <i>L'interpretazione dell'alimentazione e gruppo sanguigno: la filosofia alimentare e le linee guida, vantaggi salutistici e sportivi</i>
16.00-16.15	Break
16.15-17.00	<b>Dott. GIOVANNI POSABELLA</b> <i>Creatina e le sue mille forme, dalla classica monoidrato alla citrata o alcalina. Meccanismi di azione. Realtà o solo supposizioni?</i>
17.00-17.45	<b>Dott. MARCO NERI</b> <i>Maltodestrine, ciclodestrine, Vitargo e Superstrach: integratori energetici glucidici. Analisi delle peculiarità e vantaggi</i>

**Quota d'iscrizione** Vedere a pagina 52  
**Registrazioni** Dalle ore 8.30 alle ore 9.30.

**Attestato** Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione al convegno.

**Sede** CIERREBI CLUB CARISBO via Marzabotto 24, Bologna.



# IN CORPORE SANO

● WARM UP / ● CARDIOFITNESS / ● TONIFICAZIONE

## PROGRAMMA

### TOTAL BODY ONE DAY SABATO 18 FEBBRAIO 2017

10.00-10.45	●	<b>Elisabetta Cinelli</b>	FASE DELLA LEZIONE: WARM UP	TBW: Dal corpo libero allo step
10.45-11.30	●	<b>Viviana Fabozzi</b>	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE TONO DOWN	TBW: Le contrazioni auxotoniche per sviluppare strategie d'utilizzo dell'elastico nell'allenamento specifico degli arti inferiori
11.30-12.15	●	<b>Davide Impallomeni</b>	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE CARDIO	CARDIO FITNESS "ATHLETIC MODE": Il metodo continuo progressivo nel TBW a corpo libero
12.15-13.00	●	<b>Michele Manca Stefania Giuliani</b>	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE TONO DOWN-TOP	TOTAL BODY POSTURALE DINAMICO: Il potenziamento globale della catena cinetica: i gesti motori nel quotidiano
13.00-13.45	●	<b>Fabio Amante</b>	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE CARDIO	CARDIO FITNESS "ATHLETIC MODE": L'allenamento metabolico nel TBW con lo step
14.00-15.00		PAUSA PRANZO		
15.00-15.30		<b>Tutti i docenti</b>	Consegna abstract	
15.30-16.15	●	<b>Davide Impallomeni</b>	FASE DELLA LEZIONE: WARM UP	TBW: Dal Postural Training al Total Body Workout
16.15-17.00	●	<b>Elisabetta Cinelli</b>	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE CARDIO	CARDIO FITNESS "ATHLETIC MODE": L'allenamento cardiovascolare nel TBW con lo step
17.00-17.45	●	<b>Monica Scurti</b>	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE TONO TOP	GLOBAL TRAINING CONDITION: Top Training Condition
17.45-18.30	●	<b>Viviana Fabozzi</b>	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE TONO DOWN-TOP	TBW: Strutturare la fase centrale bilanciata Cardio & Tono nel TBW attraverso la combinazione degli esercizi di potenza CULT del Functional Training
18.30		Consegna attestato di aggiornamento a tutti i partecipanti		

### MIX DAY DOMENICA 19 FEBBRAIO 2017

09.30-10.15	●	<b>Monica Scurti</b>	FASE DELLA LEZIONE: WARM UP	MOBILITY / POWER PUMP: Dal Mobility al Power Pump
10.15-11.00	●	<b>Patrizia Vincenzi Fabrizio Randisi</b>	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE CARDIO	CARDIO FITNESS "STYLE MODE": Progressioni per l'allenamento cardiovascolare con lo step
11.00-11.45	●	<b>Viviana Fabozzi</b>	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE TONO TOP	TBW: Strategie per sfruttare la forza di gravità e il peso corporeo per aumentare la forza e la resistenza del distretto superiore
11.45-12.30	●	<b>Elisabetta Cinelli Marco Della Primavera</b>	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE CARDIO	CARDIO FITNESS "STYLE MODE": Progressioni per l'allenamento cardiovascolare a corpo libero
12.30-13.15	●	<b>Michele Manca Massimo Alampi</b>	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE TONO DOWN-TOP	TOTAL BODY POSTURALE DINAMICO: Il potenziamento globale della catena cinetica: la performance sportiva nell'atleta
13.30-14.30		Pausa Pranzo		
14.30-15.15	●	<b>Fabio Amante Stefania Giuliani</b>	FASE DELLA LEZIONE: WARM UP	TBW: Dal Body Weight al Total Body Workout
15.15-16.00	●	<b>Monica Scurti</b>	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE TONO DOWN	GLOBAL TRAINING CONDITION: Down Training Condition
16.00-16.45	●	<b>Davide Impallomeni</b>	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE TONO DOWN-TOP	TBW-POWER PUMP: Global condition balance
16.45-17.30	●	<b>Patrizia Vincenzi Marco Della Primavera</b>	FASE DELLA LEZIONE: CENTRALE CARDIO	CARDIO FITNESS "STYLE MODE": Progressioni per l'allenamento cardiovascolare a corpo libero
17.30		Consegna attestato di aggiornamento a tutti i partecipanti		

**Focus**  
30' PRATICA  
+  
15' TEORIA

- Warm up: la fase di riscaldamento a corpo libero/con lo step, nel tbw/power pump
- Cardio fitness: "L'allenamento cardiovascolare nel TBW a corpo libero/con lo step"
- Fase centrale tono: solo up, solo down, up&down

N.B. Il programma può subire variazioni