

CONVEGNO SPECIALISTICO

# CORPUS SANUM IN MENTE SANA

Una corretta attività motoria, una corretta nutrizione e idratazione come prevenzione dello stato di stress.



MERCOLEDÌ  
21 MARZO 2018



11:00-17:00



ROMA  
ACQUARIO ROMANO  
PIAZZA MANFREDO FANTI 47

## PROGRAMMA

### H 10:30

Welcome coffee e registrazione ospiti

### H 11:00

Welcome speech  
**Virgin Active Academy**

### Intervento testimonial Igor Cassina

Campione Olimpico Ginnastica Artistica Atene 2004

### Dott. Andrea Pece

Staff Assessorato allo Sport di Roma  
Praticare lo sport amatoriale a Roma  
per prevenire lo stress: istruzioni per l'uso

### Prof. Paolo Montera

Università Scienze Motorie Roma Tor Vergata  
Attività motoria e regolazione  
dell'ormone dello stress

### Prof. Massimo Sacchetti

Università Scienze Motorie Roma Foro Italico  
Allenamento intervallato ad alta intensità:  
benefici e limiti

### Prof. Federico Schena

Università Scienze Motorie Verona  
L'attività fisica nell'anziano: uno stress  
che mantiene giovani

### Prof. Mauro Lombardo

Università Telematica San Raffaele Roma  
Il mito delle proteine in palestra

Pausa pranzo

### Intervento testimonial Maddalena Musumeci

Campionessa Olimpica Pallanuoto Atene 2004

### Prof. Vincenzo Romano Spica

Università Roma Foro Italico  
Attività fisica come occasione  
di promozione della salute attraverso  
il Sistema Sanitario Nazionale

### Prof. Fabio Esposito

Università Scienze Motorie Milano  
Effetti muscolari, cardiovascolari  
e respiratori negli esercizi con piccole  
e grosse masse muscolari

### Prof. Andrea Ceciliani

Università Scienze Motorie Bologna  
Il bambino seduto: educazione preventiva  
al sano stile di vita

### Prof. Elvira Padua

Università Telematica San Raffaele Roma  
Postura ed esercizi con i sovraccarichi

### Dott. Carmine Orlandi

Biologo nutrizionista Enervit  
Idratazione tecnica: l'acqua da alimento  
fondamentale a veicolo di nutrienti/nutraceutici

### H 17:00

Termine lavori

Per maggiori informazioni:  
Segreteria Virgin Active Academy  
tel. 02 44078274  
email [formazione@virginactive.it](mailto:formazione@virginactive.it)