



**Università de Montaigne**

**CORSI DI LAUREA ONLINE  
E ALTA FORMAZIONE**

## **Dieta per lo sport e la forma fisica**

Cosa imparerai

Imparerai la differenza tra ALIMENTO e NUTRIENTE, sia dal punto di vista TEORICO che attraverso esempi PRATICI

Studierai le caratteristiche e le funzioni di: proteine, carboidrati e lipidi

Conoscerai la definizione e il significato di METABOLISMO BASALE, DISPENDIO e BILANCIO ENERGETICO

Acquisirai nozioni fondamentali sul DIMAGRIMENTO e l'aumento della MASSA MUSCOLARE

Apprenderai i concetti di RICOMPOSIZIONE CORPOREA e REVERS DIET

Imparerai le strategie alimentari mirate agli sport da COMBATTIMENTO e al BODYBUILDING

Studierai le indicazioni più corrette riguardo l'allenamento FEMMINILE

COSTO: €500 (cinquecentoeuro)

DURATA : ore 120 di cui 60 ore di stage/tirocinio formativo/laboratorio e anche on line causa coronavirus.

Requisiti

Alla portata di tutti

Descrizione

Molte persone oggi desiderano alimentarsi in modo corretto per mantenere uno stato di SALUTE ottimale e vantare un ASPETTO FISICO di cui poter andare orgogliosi, tuttavia difficilmente raggiungono l'obiettivo.

Il corso è molto utile a chi vuole intraprendere un percorso di BENESSERE, fondato su una DIETA sana e una corretta attività fisica.

Diete estreme e sbilanciate rischiano di compromettere la salute, allontanando sempre di più il TRAGUARDO desiderato.

Questo corso focalizza l'attenzione sui temi del DIMAGRIMENTO, dell'aumento della MASSA MUSCOLARE e della RICOMPOSIZIONE CORPOREA.

Verranno illustrate le strategie alimentari per gli sport da combattimento e per il bodybuilding.

Sarà trattato ampiamente l'argomento ALLENAMENTO FEMMINILE, puntualizzando la correlazione tra sport e ciclo mestruale.

A chi è rivolto questo corso:

Il corso è rivolto a chi vuole intraprendere un percorso di BENESSERE, fondato su una DIETA sana e una corretta attività fisica.

Il corso è consigliato anche ai professionisti della nutrizione che vogliono approfondire i temi dell'alimentazione sportiva.

Contenuto del corso in 8 lezioni

- INTRODUZIONE

Presentazione del corso

- MACRONUTRIENTI

Proteine, carboidrati e lipidi

**Centro Formazione Avanzata**

[www.unidemontaigne.com](http://www.unidemontaigne.com) | e-mail: [unidemontaigne@gmail.com](mailto:unidemontaigne@gmail.com)

Via Ruggero Leoncavallo, 8 -20131 Milano (Mi)

Tel. 392.2840115 / 373.7814238 | Fax. 02.28381381

- FISILOGIA E DIETE

Dimagrimento

Aumento della massa muscolare

Ricomposizione corporea

- DISCIPLINE SPORTIVE

Dieta e sport da combattimento

Dieta e bodybuilding

- ALLENAMENTO FEMMINILE

Donne e sport

Titolo rilasciato: Attestato di partecipazione

In allegato modulo di iscrizione ai corsi di formazione Unidemontaigne.

**Centro Formazione Avanzata**

[www.unidemontaigne.com](http://www.unidemontaigne.com) | e-mail: [unidemontaigne@gmail.com](mailto:unidemontaigne@gmail.com)

Via Ruggero Leoncavallo, 8 -20131 Milano (Mi)

Tel. 392.2840115 / 373.7814238 | Fax. 02.28381381

**Corsi di Formazione  
Unidemontaigne on line**

Centro Formazione Avanzata

[www.unidemontaigne.com](http://www.unidemontaigne.com)

e-mail: [unidemontaigne@gmail.com](mailto:unidemontaigne@gmail.com)

Via Ruggero Leoncavallo, 8 -20131 Milano (Mi)

Tel. 392.2840115 / 373.7814238

Fax. 02.28381381

**ADESIONE CORSO**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Costo Corso € \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Il/La sottoscritto/a \_\_\_\_\_

nato/a a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

indirizzo \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_

Titolo di Studio \_\_\_\_\_ Cittadinanza \_\_\_\_\_

Tel. Fisso \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ Tel. Mobile \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Iscrizione Corso \_\_\_\_\_

Il sottoscritto sotto la propria responsabilità dichiara di essere: \_\_\_\_\_

Inoccupato, Studente, Invalido Civile, Disoccupato, Lavoratore Autonomo, Lavoratore con Contratto Atipico, Lavoratore a Tempo Indeterminato, Lavoratore in Stato di Mobilità, Lavoratore in cassa integrazione, Lavoratore con contratto a termine in scadenza il \_\_\_\_\_

Ho conosciuto il Centro di Formazione "Accademia Scuola Rapida" per mezzo di:

Internet

Passaparola

Centro per l'Impiego

Volantino Pubblicitario

Consenso al trattamento dei dati personali ai sensi del d.lgs. n. 196 del 30/06/2003

Autorizzo Accademia Scuola Rapida arl ad inserire i presenti dati nella propria banca dati onde consentire il regolare svolgimento del rapporto contrattuale, per assolvere agli obblighi di natura contabile, civilistica e fiscale, per effettuare operazioni connesse alla formazione e all'organizzazione interna (Registrazioni partecipanti, accoglienza ed assistenza, Orientamento didattico, rilascio attestato e curriculum) per favorire tempestive segnalazioni aderenti al servizio e alle iniziative della scuola. Autorizzo la comunicazione di miei dati agli Studi Professionali a cui Accademia Scuola Rapida affida le scritture contabili e agli Enti Istituzionali preposti alla concessione di contributi e al rilascio di attestati. Mi è noto che potrò esercitare in qualsiasi momento i diritti di cui l'art.2 della presente normativa.



## Corsi di Formazione Unidemontaigne on line

Centro Formazione Avanzata

[www.unidemontaigne.com](http://www.unidemontaigne.com)

e-mail: [unidemontaigne@gmail.com](mailto:unidemontaigne@gmail.com)

Via Ruggero Leoncavallo, 8 -20131 Milano (Mi)

Tel. 392.2840115 / 373.7814238

Fax. 02.28381381

## ADESIONE CORSO

---

---

Costo Corso € \_\_\_\_\_

Dichiarazione di accettazione del regolamento

Il /La sottoscritta / o dichiara di aver letto, compreso ed accettato i termini che regolano la presente adesione.

**(Clausola necessaria per procedere alla richiesta di iscrizione)**

Foto tessera del  
Candidato

**Luogo e data :** \_\_\_\_\_

**Firma del Candidato :** \_\_\_\_\_

Nome e Cognome del Candidato scritto in stampatello

Il bonifico bancario/postale deve essere effettuato alle seguenti coordinate:

Unidemontaigne di Giovanna Ruggeri

**IT 46 V 07601 16500 0010 3600 4677**

Il presente modulo di iscrizione è formato da 2 (due) pagine e devono essere compilati tutti i campi richiesti. Al presente modulo deve unirsi copia della Carta di Identità, Codice Fiscale e ricevuta di metà del costo del corso richiesto. **Ad esempio** il corso richiesto costa € 1500, al momento dell'iscrizione devono essere versati € 750. La rimanente parte viene versata al momento del rilascio del titolo tramite raccomandata contrassegno. Il titolo conseguito deve essere ritirato in Posta entro 24/48 ore dall'avviso consegnato dal postino.