



ESNS

European Sport Nutrition Society

OPEN DAY

LE BASI DELLA NUTRIZIONE NELLO SPORT

Palermo 14 Aprile 2018

Corso di Laurea in Scienze Motorie - Università degli Studi di Palermo
Aula Magna - Via Giovanni Pascoli 6, Piano Terra

PROGRAMMA PRELIMINARE

	Moderatore – A. Palma
08:30	Registrazione dei partecipanti
08:50	Saluto del Presidente del Comitato per lo Sport Universitario – A. Palma
09:00	Metabolismo muscolare nell'endurance – L. Martinelli
10:00	Metabolismo muscolare negli sport di forza – D. Grigoletto
11:00	Break
11:15	Il recupero muscolare dopo l'esercizio – A. Paoli
12:00	Idratazione: l'elemento base – N. Sponsiello
12:45	Break
	Moderatore – A. Bianco
13:15	Carboidrati: quali, quando, quanti – P. Proia
13:45	Proteine: quali, quando, quante – A. Paoli
14:15	Grassi: quali, quando, quanti – G. Tabacchi
14:45	Vitamine, antiossidanti: quali, quando, quanti – D. Di Majo
15:15	Chetosi e digiuno intermittente nello sport – A. Paoli
15:45	Break
16:00	Il Ferro nell'atleta – I. Di Liegro
16:30	Anticatabolici – N. Sponsiello
17:00	Tavola rotonda
17:45	Chiusura dei lavori

Responsabile Scientifico

Nicola Sponsiello

Relatori e Moderatori

Antonino Bianco

Docente di Fitness e Metodologia dell'Allenamento, Dipartimento di Scienze Psicologiche, Pedagogiche e della Formazione, Università degli Studi di Palermo

Italia Di Liegro

Docente di Biochimica, Corso di Laurea in Medicina e Chirurgia, Università degli Studi di Palermo

Daniela Di Majo

Docente di Scienze dell'Alimentazione, Dipartimento BioNEC, Università degli Studi di Palermo

Davide Grigoletto

Docente di Nutrizione Sportiva presso la Scuola SANIS, sede di Padova
Professore a contratto, Dipartimento di Scienze Biomediche, Università degli Studi di Padova

Laura Martinelli

Docente di Nutrizione Sportiva e Fisiologia dell'Esercizio presso la Scuola SANIS, sede di Padova
Dietista Sportiva

Antonio Palma

Professore Ordinario di Metodi e Didattiche delle Attività Sportive. Coordinatore del Consiglio di Corso di Studio interclasse in "Scienze del Movimento e dello Sport"
Dipartimento di Scienze Psicologiche, Pedagogiche e della Formazione, Università degli Studi di Palermo

Antonio Paoli

Dipartimento di Scienze Biomediche, Università Degli Studi di Padova
Presidente ESNS – European Sport Nutrition Society

Patrizia Proia

Docente di Biochimica applicata allo sport e Fisiologia della Nutrizione, Dipartimento di Scienze Psicologiche, Pedagogiche e della Formazione, Università degli Studi di Palermo

Nicola Sponsiello

Segretario Generale ESNS – European Sport Nutrition Society
Responsabile Scientifico Scuola SANIS, Sede di Padova
Direttore di Apnea Academy Research

Garden Tabacchi

Docente di Igiene, Dipartimento di Scienze Psicologiche, Pedagogiche e della Formazione, Università degli studi di Palermo

INFORMAZIONI GENERALI

SEDE CONGRESSUALE

Corso di Laurea in Scienze Motorie
Università degli Studi di Palermo
Aula Magna – Via Giovanni Pascoli, 6
Piano Terra

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA



AKESIOS
FORMAZIONE & CONGRESSI GROUP



Via Cremonese, 172
43126 Parma



T.: 0521 647705 F.: 0521 1622061



info@akesios.it
www.akesios.it

ISCRIZIONE

CONTRIBUTO SPESE DI SEGRETERIA €50,00 IVA INC.

MODALITÀ DI PAGAMENTO

Bonifico Bancario a Akesios Group Srl
UNICREDIT – PARMA CADUTI DEL LAVORO
IBAN: IT53P0200812730000040843131
Causale: «Nome+ Cognome+ ESNS OPEN DAY»

Scopri tutti i vantaggi di entrare nel mondo ESNS

www.esns.it