

Master Specialistico

Nutrizione Sportiva Integrale

Approvato dall'NBA





tech università
tecnologica

Master Specialistico Nutrizione Sportiva Integrale

- » Modalità: online
- » Durata: 2 anni
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/medicina/master-specialistico/master-specialistico-nutrizione-sportiva-integrale

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Competenze

pag. 14

04

Direzione del corso

pag. 18

05

Struttura e contenuti

pag. 22

06

Metodologia

pag. 32

07

Titolo

pag. 40

01

Presentazione

Una dieta corretta è essenziale nello sport, poiché gli alimenti forniscono i nutrienti necessari non solo per l'energia, ma anche per la riparazione del tessuto muscolare. Per questo motivo, i medici specializzati nel trattamento degli sportivi devono avere un'ampia qualifica in questo campo, che sarà essenziale per integrare altri tipi di trattamento. Tenendo conto di questa esigenza, TECH ha progettato un programma accademico di alto livello, grazie al quale i medici potranno sviluppare le competenze necessarie per offrire i consigli nutrizionali richiesti dai pazienti e che devono essere adattati al loro livello fisico, all'intensità dell'esercizio e anche alle caratteristiche specifiche di alcuni pazienti particolari, che hanno introdotto anche la pratica sportiva come parte della loro routine.





“

I consigli nutrizionali sono essenziali nel campo dello sport, poiché una corretta alimentazione può contribuire a migliorare le prestazioni fisiche"

Gli sportivi d'élite si impegnano molto nelle loro attività quotidiane, per cui è normale che subiscano lesioni che richiedono assistenza medica. Al giorno d'oggi, tuttavia, la diffusione dell'esercizio fisico ha fatto sì che molte persone abbiano incorporato lo sport nelle loro attività quotidiane, portandolo a un livello di sforzo a cui non sono abituate e che, quindi, può anche comportare qualche rischio fisico. Pertanto, la specializzazione in nutrizione sportiva va oltre le conoscenze dei medici sportivi e dovrebbe essere considerata un complemento essenziale per qualsiasi professionista della salute che, nella sua pratica abituale, può incontrare pazienti che, in via preventiva o a causa di un infortunio, necessitano di una consulenza in questo campo.

Questo ha portato un numero crescente di professionisti della salute a cercare programmi di alta qualità per migliorare le loro competenze nel campo della consulenza nutrizionale, che consentiranno loro di offrire trattamenti più completi, facilitando il livello di recupero. In questo senso, TECH ha deciso di investire in questo campo, creando il Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Integrale, un programma sviluppato da un personale docente altamente qualificato, che integra i concetti più recenti in materia di nutrizione e sport.

In particolare, il programma fornisce una visione globale della nutrizione sportiva, concentrandosi sugli aspetti più importanti e innovativi: l'allenamento invisibile o la dieta appropriata per gli atleti, l'alimentazione prima, durante e dopo l'esercizio. Include anche informazioni su professionisti con diverse situazioni personali e diverse attività sportive, specificando in ogni caso le migliori raccomandazioni dietetiche, con l'obiettivo di fornire al medico una conoscenza completa che gli permetta di adattarsi a ogni utente durante la sua pratica quotidiana.

In questo modo, il Master Specialistico diventerà un materiale di studio indispensabile per tutti i medici che desiderano acquisire le qualifiche necessarie per lavorare in sicurezza in questo campo.

Questo **Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Integrale** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- Ultima tecnologia nel software di e-learning
- Sistema di insegnamento intensamente visivo, supportato da contenuti grafici e schematici di facile assimilazione e comprensione
- Sviluppo di casi di studio presentati da esperti in attività
- Sistemi di video interattivi di ultima generazione
- Insegnamento supportato dalla pratica online
- Sistemi di aggiornamento e riqualificazione permanente
- Apprendimento autoregolato: piena compatibilità con altre occupazioni
- Esercizi pratici per l'autovalutazione e la verifica dell'apprendimento
- Gruppi di appoggio e sinergie educative: domande agli esperti, forum di discussione e conoscenza
- Comunicazione con il personale docente e lavoro di riflessione individuale
- Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet
- Archivi di documentazione complementare sempre disponibili, anche dopo il corso



I medici sportivi troveranno in questo programma un'opportunità unica per migliorare nel campo della consulenza nutrizionale"

“

Diventa un esperto di consulenza nutrizionale e offri un'attenzione più personalizzata agli atleti che si rivolgono al tuo studio medico"

Il personale docente del programma è composto da professionisti attivi. In questo modo, TECH può raggiungere l'obiettivo di aggiornamento accademico prefissato. Un team multidisciplinare di professionisti esperti in diversi ambienti, che svilupperanno efficacemente le conoscenze teoriche, ma, soprattutto, metteranno al servizio degli studenti le conoscenze pratiche derivate dalla propria esperienza.

Questa padronanza della materia è completata dall'efficacia del design metodologico di questo Master Specialistico. Sviluppato da un personale docente di esperti di e-Learning, integra i più recenti progressi della tecnologia didattica, che consentono di studiare con una serie di strumenti multimediali comodi e versatili che daranno agli studenti l'operatività di cui hanno bisogno nella loro preparazione.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato sui Problemi, un approccio che concepisce l'apprendimento come un processo eminentemente pratico. Per raggiungere questo obiettivo in modalità remota, TECH utilizza la telepratica. Con l'aiuto di un innovativo sistema video interattivo e l'apprendimento da parte di un esperto, gli studenti potranno acquisire le conoscenze come se stessero affrontando lo scenario che stanno imparando. Un concetto che permetterà di integrare e fissare l'apprendimento in modo più realistico e permanente.

In TECH potrai utilizzare una metodologia didattica innovativa che sarà fondamentale per facilitare l'apprendimento.

Iscriviti a questo Master Specialistico e ottieni un accesso illimitato a tutte le risorse del programma.



02 Obiettivi

Il Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Integrata di TECH è stato disegnato per migliorare le competenze dei professionisti del settore medico in modo che, quando devono lavorare con atleti di alto livello, siano in grado di consigliarli in materia di nutrizione con il massimo rigore e sicurezza. In questo modo, la realizzazione di questo programma non solo porterà benefici significativi alla preparazione dei medici, ma anche alla salute degli atleti che curano.





“

Immergiti nello studio di questo Master Specialistico e migliora le tue competenze nella consulenza nutrizionale agli atleti”



Obiettivi generali

- ◆ Aggiornare le conoscenze dei professionisti sulle nuove tendenze in materia di nutrizione umana
- ◆ Promuovere strategie di lavoro basate sulla conoscenza pratica delle nuove tendenze in materia di nutrizione e sulla loro applicabilità ai professionisti dello sport
- ◆ Favorire l'acquisizione di competenze e abilità tecniche, attraverso un potente sistema audiovisivo, e la possibilità di sviluppo attraverso laboratori di simulazione online e/o preparazione specifica
- ◆ Promuovere lo stimolo professionale attraverso la preparazione continua e la ricerca
- ◆ Specializzarsi sulla ricerca su pazienti affetti da problemi nutrizionali
- ◆ Padroneggiare la conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale negli atleti professionisti e amatoriali per una sana esecuzione dell'esercizio fisico
- ◆ Gestire la conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale per gli atleti professionisti in diverse discipline, affinché possano ottenere il massimo dalla prestazione sportiva
- ◆ Gestire la conoscenza avanzata della pianificazione nutrizionale per gli atleti professionisti delle discipline di squadra al fine di ottenere il massimo delle prestazioni sportive
- ◆ Gestire e consolidare l'iniziativa e lo spirito imprenditoriale per creare progetti relativi alla nutrizione nell'attività fisica e nello sport
- ◆ Sapere come incorporare i diversi progressi scientifici nel proprio campo professionale
- ◆ Saper lavorare in un ambiente multidisciplinare
- ◆ Comprendere a fondo il contesto in cui si svolge la loro specializzazione
- ◆ Gestire le competenze avanzate per individuare i possibili segni di alterazione nutrizionale associati alla pratica sportiva
- ◆ Gestire le competenze necessarie attraverso il processo di insegnamento-apprendimento che permetterà di continuare ad aggiornarsi e imparare nel campo della nutrizione sportiva, sia attraverso i contatti stabiliti con i professori e i professionisti del Master Specialistico in modo autonomo
- ◆ Specializzarsi nella struttura del tessuto muscolare e le sue implicazioni nello sport
- ◆ Capire i bisogni energetici e nutrizionali degli atleti in diverse situazioni fisiopatologiche
- ◆ Specializzarsi nei bisogni energetici e nutrizionali degli atleti in diverse situazioni specifiche di età e sesso
- ◆ Specializzarsi in strategie alimentari per la prevenzione e il trattamento dell'atleta infortunato
- ◆ Specializzarsi nei bisogni energetici e nutrizionali dei bambini sportivi
- ◆ Specializzarsi nelle esigenze energetiche e nutrizionali degli atleti paralimpici



Obiettivi specifici

Modulo 1. Nutrizione nell'Attività Fisica e nello Sport

- ♦ Analizzare i diversi metodi di valutazione dello stato nutrizionale
- ♦ Interpretare e integrare i dati antropometrici, clinici, biochimici, ematologici, immunologici e farmacologici nella valutazione nutrizionale del paziente e nel suo trattamento dietetico-nutrizionale
- ♦ Individuazione e valutazione precoce delle deviazioni quantitative e qualitative dall'equilibrio nutrizionale per eccesso o carenza, sia quantitativa che qualitativa
- ♦ Descrivere la composizione e gli usi dei nuovi alimenti
- ♦ Spiegare le diverse tecniche e i prodotti di supporto nutrizionale di base e avanzati relativi alla nutrizione sportiva
- ♦ Definire l'uso corretto degli ausili ergogenici
- ♦ Identificare i disturbi psicologici legati allo sport e all'alimentazione

Modulo 2. Nutrizione dei Pazienti Specifici nell'Attività Fisica e nello Sport

- ♦ Approfondire la struttura del muscolo scheletrico
- ♦ Approfondire la funzione del muscolo scheletrico
- ♦ Approfondire gli automatismi più importanti che si verificano negli sportivi
- ♦ Approfondire i meccanismi di produzione di energia in base al tipo di esercizio svolto
- ♦ Approfondire l'integrazione dei diversi sistemi energetici che compongono il metabolismo energetico muscolare
- ♦ Interpretare la biochimica per individuare deficit nutrizionali o stati di sovraccarico
- ♦ Interpretare i diversi metodi di composizione corporea per ottimizzare il peso e la percentuale di grasso adeguati allo sport praticato

- ♦ Monitorare l'atleta durante tutta la stagione
- ♦ Pianificare periodi stagionali secondo le tue esigenze
- ♦ Approfondire le caratteristiche più importanti dei principali sport acquatici
- ♦ Capire le richieste e i requisiti dell'attività sportiva in un ambiente acquatico
- ♦ Differenziare le necessità nutrizionali tra i diversi sport acquatici
- ♦ Distinguere i principali limiti alla performance derivanti dalle condizioni climatiche
- ♦ Sviluppare un piano di acclimatazione secondo la situazione data
- ♦ Approfondire gli adattamenti fisiologici dovuti all'altitudine
- ♦ Stabilire le corrette linee guida di idratazione in base al clima
- ♦ Differenziare i diversi tipi di atleti vegetariani
- ♦ Ottenere una comprensione approfondita dei principali errori commessi
- ♦ Affrontare le significative carenze nutrizionali degli sportivi
- ♦ Gestire le competenze per dotare l'atleta dei migliori strumenti per la combinazione degli alimenti
- ♦ Stabilire il meccanismo fisiologico e biochimico del diabete sia a riposo che durante l'esercizio
- ♦ Approfondire le conoscenze sul funzionamento delle diverse insuline o farmaci usati dai diabetici
- ♦ Valutare i requisiti nutrizionali delle persone con diabete sia nella vita quotidiana che nell'esercizio fisico per migliorare la loro salute
- ♦ Approfondire le conoscenze necessarie per poter pianificare la nutrizione degli atleti con diabete di diverse discipline, al fine di migliorare la loro salute e prestazioni
- ♦ Stabilire lo stato attuale delle evidenze sugli aiuti ergogenici per i diabetici
- ♦ Approfondire le differenze tra le diverse categorie di atleti paralimpici e i loro limiti fisiologico-metabolici





- ◆ Determinare i bisogni nutrizionali dei diversi atleti paralimpici per poter stabilire un piano nutrizionale preciso
- ◆ Approfondire le conoscenze necessarie per stabilire le interazioni tra l'assunzione di farmaci e nutrienti al fine di evitare deficit nutritivo
- ◆ Capire la composizione corporea dei para-atleti in diverse categorie sportive
- ◆ Applicare l'attuale evidenza scientifica sugli aiuti nutrizionali ergogenici
- ◆ Stabilire le diverse caratteristiche e necessità all'interno degli sport per categoria di peso
- ◆ Acquisire una comprensione approfondita delle strategie nutrizionali nella preparazione dell'atleta alla competizione
- ◆ Ottimizzare il miglioramento della composizione corporea attraverso un approccio nutrizionale
- ◆ Spiegare le caratteristiche fisiologiche particolari da prendere in considerazione nell'approccio nutrizionale di diversi gruppi di persone
- ◆ Acquisire una comprensione approfondita dei fattori esterni e interni che influenzano l'approccio nutrizionale di questi gruppi
- ◆ Determinare le differenti fasi della lesione
- ◆ Assistere nella prevenzione degli infortuni
- ◆ Migliorare la prognosi della lesione
- ◆ Stabilire una strategia nutrizionale secondo le nuove esigenze nutrizionali che appaiono durante il periodo della lesione

03

Competenze

Dopo aver completato il Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Integrata, i medici avranno acquisito le competenze necessarie per assistere in modo sicuro i pazienti sportivi che si rivolgono alla clinica e che, come parte del loro trattamento, hanno bisogno di migliorare la loro routine alimentare per garantire che la loro alimentazione fornisca loro i nutrienti necessari per migliorare le loro prestazioni fisiche. In questo modo, i professionisti apporteranno una qualità aggiuntiva alla loro pratica lavorativa.



fruits
vegetables

15%
grain group
bread

“

Questo programma ti permetterà di acquisire le conoscenze necessarie per prescrivere diete adatte alle esigenze degli sportivi che si rivolgono alla clinica"



Competenze generali

- ♦ Applicare le nuove tendenze in materia di nutrizione nella pratica dell'attività fisica e sportiva
- ♦ Applicare le nuove tendenze nel campo della nutrizione in base alle caratteristiche della persona adulta
- ♦ Eseguire ricerche sui problemi nutrizionali dei pazienti

“

Approfondisci la tua preparazione nel campo della nutrizione sportiva e offri consulenze migliori ai tuoi pazienti”





Competenze specifiche

Modulo 1. Nutrizione nell'Attività Fisica e nello Sport

- ♦ Valutare lo stato nutrizionale di chi pratica attività fisica
- ♦ Identificare i problemi nutrizionali degli utenti e applicare i trattamenti e le diete più appropriate in ogni caso
- ♦ Conoscere le composizioni degli alimenti, identificarne gli usi e aggiungerli alle diete
- ♦ Cercare aiuto per i pazienti affetti da disturbi psicologici derivanti dallo sport e dall'alimentazione
- ♦ Rimanere aggiornati sulla sicurezza alimentare ed essere consapevoli dei potenziali rischi alimentari
- ♦ Identificare i benefici della dieta mediterranea
- ♦ Identificare i bisogni energetici degli sportivi e fornire loro diete adeguate

Modulo 2. Nutrizione dei Pazienti Specifici nell'Attività Fisica e nello Sport

- ♦ Gestire e consolidare l'iniziativa e lo spirito imprenditoriale per creare progetti relativi alla nutrizione nell'attività fisica e nello sport
- ♦ Gestire le competenze avanzate per individuare i possibili segni di alterazione nutrizionale associati alla pratica sportiva
- ♦ Specializzarsi nella struttura del tessuto muscolare e nelle sue implicazioni per lo sport
- ♦ Capire i bisogni energetici e nutrizionali degli atleti in diverse situazioni fisiopatologiche
- ♦ Specializzarsi nei bisogni energetici e nutrizionali dei bambini che praticano sport
- ♦ Specializzarsi nelle esigenze energetiche e nutrizionali degli atleti paralimpici

04

Direzione del corso

TECH offre agli studenti il miglior programma completo di nutrizione sportiva sul mercato, sviluppato da un personale docente di grande esperienza. Questi professori, consapevoli della necessità di una specializzazione di qualità dei professionisti della sanità in questo campo, hanno unito le forze per migliorare la preparazione dei medici attraverso un programma completamente aggiornato e con la possibilità di svolgere una moltitudine di casi pratici che sono stati accuratamente preparati per mostrare, in prima persona, le principali situazioni che si possono incontrare nelle loro pratiche.





“

*Il personale docente di questo programma
ha una vasta esperienza nel settore”*

International Guest Director

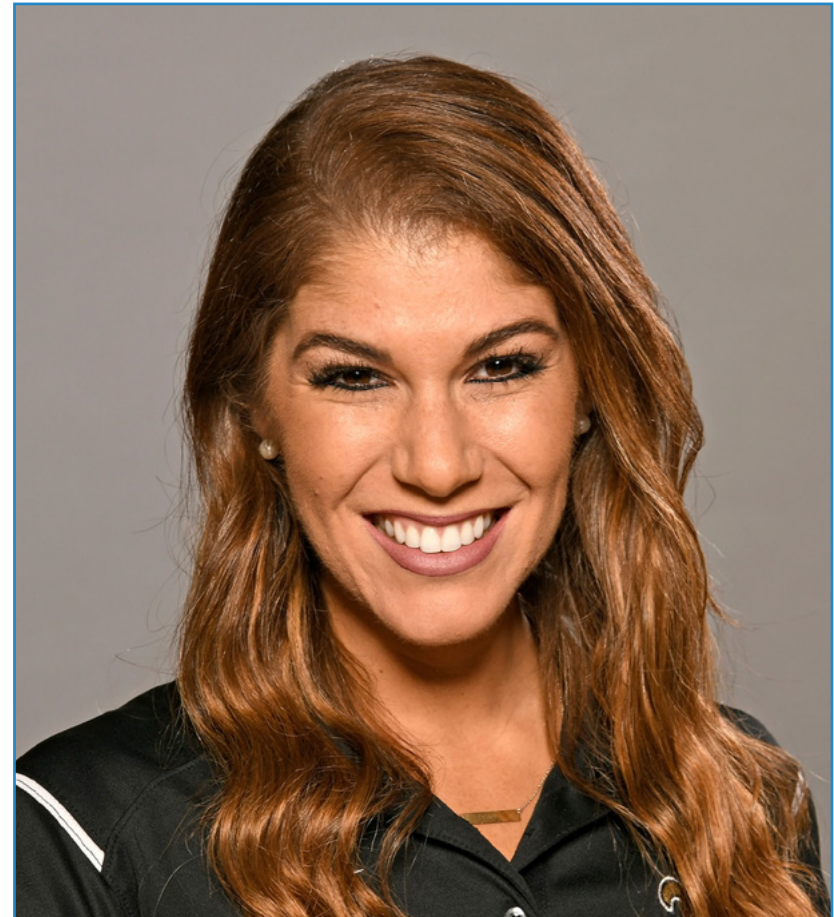
Jamie Meeks ha dimostrato nel corso della sua carriera la sua dedizione alla Nutrizione Sportiva. Dopo essersi laureata alla Louisiana State University, si è subito distinto. Il suo talento e il suo impegno sono stati riconosciuti quando ha ricevuto il prestigioso premio Young Dietist of the Year dall'Associazione Dietetica della Louisiana, un risultato che ha segnato l'inizio di una carriera di successo.

Dopo aver completato la laurea, Jamie Meeks ha continuato la sua formazione presso l'Università dell'Arkansas, dove ha completato il suo tirocinio in Dietetica. Successivamente, ha conseguito un Master in Kinesiologia con specializzazione in Fisiologia dell'Esercizio presso la Louisiana State University. La sua passione per aiutare gli atleti a raggiungere il loro pieno potenziale e il suo instancabile impegno per l'eccellenza la rendono una figura di spicco nella comunità sportiva e nutrizionale.

La sua profonda conoscenza in questo settore l'ha portata a diventare la prima Direttrice della Nutrizione Sportiva nella storia del dipartimento atletico della Louisiana State University. Lì, ha sviluppato programmi innovativi per soddisfare le esigenze dietetiche degli atleti ed educarli sull'importanza di un'alimentazione adeguata per le prestazioni ottimali.

Successivamente, ha ricoperto la carica di Direttore della Nutrizione Sportiva nel team NFL New Orleans Saints. In questa posizione, si impegna a garantire che i giocatori professionisti ricevano la migliore assistenza nutrizionale possibile, lavorando a stretto contatto con allenatori, allenatori fisici e personale medico per ottimizzare le prestazioni e la salute individuale.

Jamie Meeks è considerata una vera leader nel suo campo, essendo membro attivo di diverse associazioni professionali e partecipando al progresso della Nutrizione Sportiva a livello nazionale. In questo senso, è anche membro dell'Accademia di Nutrizione e Dietetica e dell'Associazione dei Dietisti Sportivi Collegiati e Professionali.



Dott.ssa Jamie Meeks

- ♦ Responsabile della Nutrizione Sportiva dei New Orleans Saints della NFL, Louisiana, Stati Uniti
- ♦ Coordinatrice di nutrizione sportiva presso la Louisiana State University
- ♦ Dietista registrata presso l'Accademia di nutrizione e dietetica
- ♦ Specialista certificato in dietetica sportiva
- ♦ Master in Kinesiologia con specializzazione in Fisiologia dell'esercizio presso la Louisiana State University
- ♦ Laureata in Dietetica presso la Louisiana State University
- ♦ Membro di:
 - ♦ Associazione Dietetica della Louisiana
 - ♦ Associazione dei dietisti sportivi collegiali e professionali
 - ♦ Gruppo di pratica dietetica di nutrizione sportiva cardiovascolare e di benessere



Thanks to TECH, you will be able to learn with the best professionals in the world”

Direzione



Dott. Marhuenda Hernández, Javier

- ◆ Membro effettivo dell'Accademia Spagnola di Nutrizione Umana e Dietetica
- ◆ Professore e Ricercatore all'UCAM
- ◆ Specialista in Nutrizione
- ◆ Master in Nutrizione Clinica
- ◆ Laurea in Nutrizione

Personale docente

Dott. Martínez Noguera, Francisco Javier

- ◆ Carriera professionale associata fin dall'inizio alla nutrizione negli sport ad alte prestazioni (calcio, tennis, atletica, karate, ecc.) e alla ricerca
- ◆ Attualmente è consulente in diversi centri sportivi e cliniche multidisciplinari a Murcia e Alicante
- ◆ Svolge attività professionale con sportivi di alto livello presso il Centro di Ricerca sull'Alto Rendimento Sportivo (UCAM)
- ◆ Fa parte del gruppo di ricerca OPENRED-UCAM, dove ha realizzato tutta la sua produzione scientifica
- ◆ Collabora con la Rete di Ricerca Spagnola su Ciclismo e sulle Donne

Dott. Arcusa Saura, Raúl

- ◆ Nutrizionista presso l'accademia giovanile C.D. Castellón
- ◆ Possiede esperienza in diverse squadre di calcio della comunità valenciana, così come una vasta esperienza nella prassi clinica
- ◆ Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica
- ◆ Master Universitario in Nutrizione applicata all'attività fisica e allo sport
- ◆ Antropometrista ISAK livello 1
- ◆ Attualmente frequenta il dottorato di ricerca presso il dipartimento di farmacia dell'UCAM, nella linea di ricerca Nutrizione e Stress Ossidativo



Dott. Mata, Fernando

- ◆ Consulente Scientifico del Dipartimento di Nutrizione del Cádiz Club di Calcio
- ◆ Nutrizionista per sportivi a livello agonistico
- ◆ Direttore Generale di NutriScience Spagna
- ◆ Formatore in diversi master e corsi post-laurea a livello nazionale e internazionale
- ◆ Laurea in Dietetica e Nutrizione
- ◆ Master in Nutrizione Sportiva e Clinica
- ◆ Master in Fisiologia Integrativa (in corso)
- ◆ Certificato e membro della Società Internazionale di Nutrizione Sportiva
- ◆ Autore di due libri sulla nutrizione sportiva e di più di 50 articoli e capitoli di libri sull'argomento

Dott.ssa Ramírez Munuera, Marta

- ◆ Ampia esperienza professionale, sia in campo clinico che sportivo, dove lavora con atleti di triathlon, atletica, bodybuilding, crossfit, powerlifting tra gli altri, specializzandosi negli sport di forza
- ◆ Esperienza come formatrice e relatrice in seminari, corsi, workshop e conferenze sulla nutrizione sportiva per dietisti-nutrizionisti, studenti di scienze della salute e la popolazione in generale, così come la formazione continua in nutrizione e sport in congressi, corsi e conferenze internazionali
- ◆ Laurea in Nutrizione Umana e Dietetica
- ◆ Master Universitario in Nutrizione applicata all'attività fisica e allo sport
- ◆ Antropometrista ISAK livello 1,7

05

Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti di questo Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Integrata è stata progettata per ottenere un apprendimento profondo e contestuale di questo campo di conoscenze fondamentali in campo medico. Per questo motivo, il piano di studi approfondisce tutti gli aspetti che il professionista sanitario deve conoscere per poter prescrivere diete adeguate all'esercizio fisico che il paziente pratica e alle sue esigenze nutrizionali, fornendo loro un'assistenza più personalizzata.

A photograph of a diet plan form. The form is white with a grid layout. The title "Diet plan" is written in green at the top. Below the title, there are columns for "Breakfast" and "Lunch". The rows are labeled with days of the week: "Monday" and "Tuesday". A hand is visible at the bottom, holding a blue pen, ready to write on the form. A slice of kiwi fruit is placed on the top right corner of the form. The background is a wooden surface.

Diet plan

Breakfast

Lunch

Monday

Tuesday



“

*Questo programma ti permetterà di capire
l'importanza di una corretta alimentazione
per gli atleti”*

Modulo 1. Nuovi progressi in alimentazione

- 1.1. Basi molecolari della nutrizione
- 1.2. Aggiornamento sulla composizione degli alimenti
- 1.3. Tabelle di composizione degli alimenti e banche dati nutrizionali
- 1.4. Sostanze fitochimiche e composti non nutritivi
- 1.5. Nuovi alimenti
 - 1.5.1. Nutrienti funzionali e composti bioattivi
 - 1.5.2. Probiotici, Prebiotici e Simbiotici
 - 1.5.3. Qualità e pianificazione
- 1.6. Alimenti biologici
- 1.7. Alimenti transgenici
- 1.8. L'acqua come nutriente
- 1.9. Sicurezza alimentare
 - 1.9.1. Pericoli fisici
 - 1.9.2. Pericoli chimici
 - 1.9.3. Pericoli microbiologici
- 1.10. Nuova etichettatura degli alimenti e informazioni ai consumatori
- 1.11. Fitoterapia applicata alle patologie nutrizionali

Modulo 2. Tendenze attuali in nutrizione

- 2.1. Nutrigenetica
- 2.2. Nutrigenomica
 - 2.2.1. Fondamenti
 - 2.2.2. Metodi
- 2.3. Immunonutrizione
 - 2.3.1. Interazioni nutrizione-immunità
 - 2.3.2. Antiossidanti e funzione immunitaria
- 2.4. Regolazione fisiologica dell'alimentazione: Appetito e sazietà
- 2.5. Psicologia e alimentazione
- 2.6. Nutrizione e sonno
- 2.7. Aggiornamento sugli obiettivi nutrizionali e le assunzioni raccomandate
- 2.8. Nuove evidenze sulla dieta mediterranea

Modulo 3. Valutazione dello stato nutrizionale e della dieta: Attuazione nella pratica

- 3.1. Bioenergetica e nutrizione
 - 3.1.1. Fabbisogno energetico
 - 3.1.2. Metodi di valutazione del consumo energetico
- 3.2. Valutazione dello stato nutrizionale
 - 3.2.1. Analisi della composizione corporea
 - 3.2.2. Diagnosi clinica. Sintomi e segni
 - 3.2.3. Metodi biochimici, ematologici e immunologici
- 3.3. Analisi del livello di assunzione
 - 3.3.1. Metodi di analisi dell'assunzione di alimenti e nutrienti
 - 3.3.2. Metodi diretti e indiretti
- 3.4. Aggiornarsi sui bisogni nutrizionali e sulle assunzioni raccomandate
- 3.5. Alimentazione nell'adulto sano: Obiettivi e linee guida. Dieta Mediterranea
- 3.6. Alimentazione durante la menopausa
- 3.7. Alimentazione negli anziani

Modulo 4. Alimentazione nell'attività sportiva

- 4.1. Fisiologia dell'esercizio
- 4.2. Adattamento fisiologico a diversi tipi di esercizio
- 4.3. Adattamento metabolico all'esercizio: Regolazione e controllo
- 4.4. Valutazione del fabbisogno energetico e dello stato nutrizionale di chi fa attività sportiva
- 4.5. Valutazione della capacità fisica di chi fa attività sportiva
- 4.6. La nutrizione nelle diverse fasi della pratica sportiva
 - 4.6.1. Pre-gara
 - 4.6.2. Durante la gara
 - 4.6.3. Dopo la gara
- 4.7. Idratazione
 - 4.7.1. Regolazione e bisogni
 - 4.7.2. Tipi di bevande
- 4.8. Pianificazione alimentare adattata alle attività sportive
- 4.9. La nutrizione durante il recupero dagli infortuni sportivi



- 4.10. Disturbi psicologici legati alla pratica sportiva
 - 4.10.1. Disturbi alimentari: vigoressia, ortoressia, anoressia
 - 4.10.2. Affaticamento da sovraccarico
 - 4.10.3. La triade dell'atleta donna
- 4.11. Il ruolo del coach nella performance sportiva

Modulo 5. Fisiologia muscolare e metabolica legata all'esercizio fisico

- 5.1. Adattamenti cardiovascolari legati all'esercizio fisico
 - 5.1.1. Aumento del volume sistolico
 - 5.1.2. Diminuzione del ritmo cardiaco
- 5.2. Adattamenti ventilatori legati all'esercizio fisico
 - 5.2.1. Cambiamenti nel volume ventilatorio
 - 5.2.2. Cambiamenti nel consumo di ossigeno
- 5.3. Adattamenti ormonali legati all'esercizio fisico
 - 5.3.1. Cortisolo
 - 5.3.2. Testosterone
- 5.4. Struttura del muscolo e tipi di fibre muscolari
 - 5.4.1. La fibra muscolare
 - 5.4.2. Fibra muscolare di tipo I
 - 5.4.3. Fibra muscolare di tipo II
- 5.5. Concetto di soglia anaerobica
- 5.6. ATP e metabolismo del fosfogeno
 - 5.6.1. Percorsi metabolici per la risintesi di ATP durante l'esercizio
 - 5.6.2. Metabolismo dei fosfageni
- 5.7. Metabolismo dei carboidrati
 - 5.7.1. Mobilitazione dei carboidrati durante l'esercizio
 - 5.7.2. Tipi di glicolisi
- 5.8. Metabolismo dei lipidi
 - 5.8.1. Lipolisi
 - 5.8.2. Ossidazione dei grassi durante l'esercizio
 - 5.8.3. Corpi chetonici
- 5.9. Metabolismo delle proteine
 - 5.9.1. Metabolismo dell'ammonio
 - 5.9.2. Ossidazione degli aminoacidi

- 5.10. Bioenergetica mista delle fibre muscolari
 - 5.10.1. Fonti di energia e la loro relazione con l'esercizio
 - 5.10.2. Fattori che determinano l'uso dell'una o dell'altra fonte di energia durante l'esercizio

Modulo 6. Valutazione dell'atleta in diversi momenti della stagione

- 6.1. Valutazione biochimica
 - 6.1.1. Emocromo
 - 6.1.2. Marcatori di sovrallenamento
- 6.2. Valutazione antropometrica
 - 6.2.1. Composizione corporea
 - 6.2.2. Profilo ISAK
- 6.3. Pre-stagione
 - 6.3.1. Alto carico di lavoro
 - 6.3.2. Assicurare l'assunzione di calorie e proteine
- 6.4. Stagione competitiva
 - 6.4.1. Prestazioni sportive
 - 6.4.2. Recupero tra le partite
- 6.5. Periodo di transizione
 - 6.5.1. Periodo di vacanza
 - 6.5.2. Cambiamenti nella composizione corporea
- 6.6. Viaggi
 - 6.6.1. Tornei durante la stagione
 - 6.6.2. Tornei fuori stagione (coppe del mondo, europei e giochi olimpici)
- 6.7. Monitoraggio degli atleti
 - 6.7.1. Stato iniziale dell'atleta
 - 6.7.2. Sviluppi durante la stagione
- 6.8. Calcolo del tasso di sudorazione
 - 6.8.1. Perdite d'acqua
 - 6.8.2. Protocollo di calcolo
- 6.9. Lavoro multidisciplinare
 - 6.9.1. Ruolo del nutrizionista nell'ambiente dell'atleta
 - 6.9.2. Comunicazione con il resto delle aree

- 6.10. Doping
 - 6.10.1. Lista WADA
 - 6.10.2. Test antidoping

Modulo 7. Sport acquatici

- 7.1. Storia degli sport acquatici
 - 7.1.1. Olimpiadi e tornei importanti
 - 7.1.2. Sport acquatici oggi
- 7.2. Vincoli di rendimento
 - 7.2.1. Negli sport acquatici in acqua (nuoto, pallanuoto...)
 - 7.2.2. Negli sport acquatici sull'acqua (surf, vela, canottaggio...)
- 7.3. Caratteristiche di base degli sport acquatici
 - 7.3.1. Sport acquatici in acqua (nuoto, pallanuoto...)
 - 7.3.2. Sport acquatici sull'acqua (surf, vela, canoa...)
- 7.4. Fisiologia degli sport acquatici
 - 7.4.1. Metabolismo energetico
 - 7.4.2. Biotipo di atleta
- 7.5. Preparazione
 - 7.5.1. Forza
 - 7.5.2. Resistenza
- 7.6. Composizione corporea
 - 7.6.1. Nuoto
 - 7.6.2. Pallanuoto
- 7.7. Pre-gara
 - 7.7.1. 3 ore prima
 - 7.7.2. 1 ore prima
- 7.8. Pre-gara
 - 7.8.1. Carboidrati
 - 7.8.2. Idratazione
- 7.9. Post-gara
 - 7.9.1. Idratazione
 - 7.9.2. Proteina

- 7.10. Aiuti ergogenici
 - 7.10.1. Creatina
 - 7.10.2. Caffaina

Modulo 8. Condizioni avverse

- 8.1. Storia dello sport in condizioni estreme
 - 8.1.1. Competizioni invernali nella storia
 - 8.1.2. Concorsi in ambienti caldi oggi
- 8.2. Limiti di rendimento nei climi caldi
 - 8.2.1. Disidratazione
 - 8.2.2. Affaticamento
- 8.3. Caratteristiche di base nei climi caldi
 - 8.3.1. Alta temperatura e umidità
 - 8.3.2. Acclimatazione
- 8.4. Nutrizione e idratazione nei Climi Caldi
 - 8.4.1. Idratazione ed elettroliti
 - 8.4.2. Carboidrati
- 8.5. Limiti alle prestazioni nei Climi Freddi
 - 8.5.1. Affaticamento
 - 8.5.2. Indumenti
- 8.6. Caratteristiche di base nei Climi Freddi
 - 8.6.1. Freddo estremo
 - 8.6.2. VOmax ridotto
- 8.7. Nutrizione e idratazione nei Climi Freddi
 - 8.7.1. Idratazione
 - 8.7.2. Carboidrati

Modulo 9. Vegetarismo e veganismo

- 9.1. Vegetarismo e veganismo nella storia dello sport
 - 9.1.1. Origini del veganismo nello sport
 - 9.1.2. Atleti vegetariani oggi

- 9.2. Diversi tipi di diete vegetariane
 - 9.2.1. Atleta vegano
 - 9.2.2. Atleta vegetariano
- 9.3. Errori comuni dell'atleta vegano
 - 9.3.1. Bilancio energetico
 - 9.3.2. Assunzione di proteine
- 9.4. Vitamina B12
 - 9.4.1. Supplemento di B12
 - 9.4.2. Biodisponibilità dell'alga spirulina
- 9.5. Fonti proteiche nelle diete vegane/vegetariane
 - 9.5.1. Qualità delle proteine
 - 9.5.2. Sostenibilità ambientale
- 9.6. Altri nutrienti chiave nei vegani
 - 9.6.1. Conversione di ALA in EPA/DHA
 - 9.6.2. Fe, Ca, Vit-D e Zn
- 9.7. Valutazione biochimica/carenze nutrizionali
 - 9.7.1. Anemia
 - 9.7.2. Sarcopenia
- 9.8. Dieta vegana vs Dieta onnivora
 - 9.8.1. Alimentazione evolutiva
 - 9.8.2. Alimentazione attuale
- 9.9. Aiuti ergogenici
 - 9.9.1. Creatina
 - 9.9.2. Proteina vegetale
- 9.10. Fattori che diminuiscono l'assorbimento dei nutrienti
 - 9.10.1. Alta assunzione di fibre
 - 9.10.2. Ossalati

Modulo 10. Atleta affetto da diabete di tipo 1

- 10.1. Capire il diabete e la sua patologia
 - 10.1.1. Incidenza del diabete
 - 10.1.2. Fisiopatologia del diabete
 - 10.1.3. Conseguenze del diabete

- 10.2. Fisiologia dell'esercizio nelle persone con diabete
 - 10.2.1. Esercizio massimale, submassimale e metabolismo muscolare durante l'esercizio
 - 10.2.2. Differenze metaboliche durante l'esercizio nelle persone con diabete
- 10.3. L'esercizio fisico nelle persone con diabete di tipo 1
 - 10.3.1. Ipglicemia, iperglicemia e regolazione del trattamento nutrizionale
 - 10.3.2. Tempo di esercizio e assunzione di carboidrati
- 10.4. L'esercizio fisico nelle persone con diabete di tipo 2 Controllo della glicemia
 - 10.4.1. Rischi dell'attività fisica nelle persone con diabete di tipo 2
 - 10.4.2. Benefici dell'esercizio fisico per le persone con diabete di tipo 2
- 10.5. Esercizio fisico in bambini e adolescenti con diabete
 - 10.5.1. Effetti metabolici dell'esercizio
 - 10.5.2. Precauzioni durante l'esercizio
- 10.6. Terapia insulinica ed esercizio fisico
 - 10.6.1. Pompa per infusione di insulina
 - 10.6.2. Tipi di insulina
- 10.7. Strategie nutrizionali durante lo sport e l'esercizio nel diabete di tipo 1
 - 10.7.1. Dalla teoria alla pratica
 - 10.7.2. Assunzione di carboidrati prima, durante e dopo l'esercizio fisico
 - 10.7.3. Idratazione prima, durante e dopo l'esercizio fisico
- 10.8. Pianificazione nutrizionale negli sport di resistenza
 - 10.8.1. Maratona
 - 10.8.2. Ciclismo
- 10.9. Pianificazione nutrizionale negli sport di squadra
 - 10.9.1. Calcio
 - 10.9.2. Rugby
- 10.10. Integratori sportivi e diabete
 - 10.10.1. Integratori potenzialmente benefici per gli atleti con diabete
- 11.2. Scienza dello sport nei para-atleti
 - 11.2.1. Metabolismo e fisiologia
 - 11.2.2. Biomeccanica
 - 11.2.3. Psicologia
- 11.3. Fabbisogno energetico e idratazione nei para-atleti
 - 11.3.1. Richieste energetiche ottimali per l'allenamento
 - 11.3.2. Pianificazione dell'idratazione prima, durante e dopo l'allenamento e le competizioni
- 11.4. Problemi nutrizionali in diverse categorie di para-atleti secondo la patologia o l'anomalia
 - 11.4.1. Lesioni del midollo spinale
 - 11.4.2. Paralisi cerebrale e lesioni cerebrali acquisite
 - 11.4.3. Amputati
 - 11.4.4. Disturbi della vista e dell'udito
 - 11.4.5. Disabilità intellettuali
- 11.5. Pianificazione nutrizionale per atleti paraolimpici con lesioni del midollo spinale, paralisi cerebrale e lesioni cerebrali acquisite
 - 11.5.1. Requisiti nutrizionali (macro e micronutrienti)
 - 11.5.2. Sudorazione e sostituzione dei liquidi durante l'esercizio
- 11.6. Pianificazione nutrizionale per gli amputati para-sportivi
 - 11.6.1. Requisiti energetici
 - 11.6.2. Macronutrienti
 - 11.6.3. Termoregolazione e idratazione
 - 11.6.4. Problemi nutrizionali legati alle protesi
- 11.7. Problemi di pianificazione e nutrizione nei para-atleti con deficit visivo-uditivo e intellettuale
 - 11.7.1. Problemi nutrizione sportiva con deterioramento della vista: Retinite pigmentosa, retinopatia diabetica, albinismo, malattia di Stargardt e patologie uditive
 - 11.7.2. Problemi di nutrizione sportiva con disabilità intellettuali: Sindrome di Down, Autismo, Asperger e fenilchetonuria
- 11.8. Composizione corporea nei para-atleti
 - 11.8.1. Tecniche di misurazione
 - 11.8.2. Fattori che influenzano l'affidabilità dei diversi metodi di misurazione
- 11.9. Farmacologia e interazioni con i nutrienti
 - 11.9.1. Diversi tipi di droghe ingerite dai para-atleti
 - 11.9.2. Carenze di micronutrienti nei para-atleti

Modulo 11. Para-atleti

- 11.10. Aiuti ergogenici
 - 11.10.1. Integratori potenzialmente benefici per i para-atleti
 - 11.10.2. Conseguenze negative per la salute e la contaminazione, e problemi di doping dovuti all'assunzione di aiuti ergogenici

Modulo 12. Sport per categoria di peso

- 12.1. Caratteristiche dei principali sport per categoria di peso
 - 12.1.1. Regolamento
 - 12.1.2. Categorie
- 12.2. Programmazione della stagione
 - 12.2.1. Concorsi
 - 12.2.2. Macro ciclo
- 12.3. Composizione corporea
 - 12.3.1. Sport da combattimento
 - 12.3.2. Sollevamento pesi
- 12.4. Fasi di aumento della massa muscolare
 - 12.4.1. % di grasso corporeo
 - 12.4.2. Programmazione
- 12.5. Fasi di definizione
 - 12.5.1. Carboidrati
 - 12.5.2. Proteina
- 12.6. Pre-gara
 - 12.6.1. Peak Week
 - 12.6.2. Prima della pesatura
- 12.7. Pre-gara
 - 12.7.1. Applicazioni pratiche
 - 12.7.2. Timming
- 12.8. Post-gara
 - 12.8.1. Idratazione
 - 12.8.2. Proteina
- 12.9. Aiuti ergogenici
 - 12.9.1. Creatina
 - 12.9.2. Whey protein

Modulo 13. Differenti fasi o pazienti affetti da patologie specifiche

- 13.1. Nutrizione nelle donne sportive
 - 13.1.1. Fattori limitanti
 - 13.1.2. Requisiti
- 13.2. Ciclo mestruale
 - 13.2.1. Fase luteale
 - 13.2.2. Fase follicolare
- 13.3. Triade
 - 13.3.1. Amenorrea
 - 13.3.2. Osteoporosi
- 13.4. Nutrizione nelle donne sportive in gravidanza
 - 13.4.1. Requisiti energetici
 - 13.4.2. Micronutrienti
- 13.5. Effetti dell'esercizio fisico sul bambino atleta
 - 13.5.1. Allenamento di forza
 - 13.5.2. Allenamento di resistenza
- 13.6. Educazione nutrizionale per il bambino atleta
 - 13.6.1. Zucchero
 - 13.6.2. TCA
- 13.7. Requisiti nutrizionali per il bambino atleta
 - 13.7.1. Carboidrati
 - 13.7.2. Proteine
- 13.8. Cambiamenti associati all'invecchiamento
 - 13.8.1. % di grasso corporeo
 - 13.8.2. Massa muscolare
- 13.9. Principali problemi dell'atleta anziano
 - 13.9.1. Articolazioni
 - 13.9.2. Salute cardiovascolare
- 13.10. Integrazione interessante per gli atleti anziani
 - 13.10.1. Whey protein
 - 13.10.2. Creatina

Modulo 14. Periodo di infortunio

- 14.1. Introduzione
- 14.2. Prevenzione delle lesioni negli atleti
 - 14.2.1. Disponibilità energetica relativa nello sport
 - 14.2.2. Salute del cavo orale e implicazioni sulle lesioni
 - 14.2.3. Affaticamento, nutrizione e infortuni
 - 14.2.4. Sonno, nutrizione e infortuni
- 14.3. Fasi della lesione
 - 14.3.1. Fase di immobilizzazione Infiammazione e cambiamenti che avvengono durante questa fase
 - 14.3.2. Fase di ritorno all'attività
- 14.4. Assunzione di energia durante il periodo di lesione
- 14.5. Assunzione di macronutrienti durante il periodo di lesione
 - 14.5.1. Assunzione di carboidrati
 - 14.5.2. Assunzione di grassi
 - 14.5.3. Assunzione di proteine
- 14.6. Assunzione di micronutrienti di particolare interesse durante gli infortuni
- 14.7. Integratori sportivi con prove durante il periodo dell'infortunio
 - 14.7.1. Creatina
 - 14.7.2. Omega 3
 - 14.7.3. Altro
- 14.8. Lesioni ai tendini e ai legamenti
 - 14.8.1. Introduzione alle lesioni dei tendini e dei legamenti Struttura del tendine
 - 14.8.2. Collagene, gelatina e vitamina C. Possono aiutare?
 - 14.8.3. Altri nutrienti coinvolti nella sintesi del collagene
- 14.9. Ritorno alla competizione
 - 14.9.1. Considerazioni nutrizionali nel ritorno alla competizione
- 14.10. Casi di studio interessanti nella letteratura scientifica sulle lesioni





“

Un excursus accademico sui concetti più attuali della nutrizione sportiva”

06

Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning***.

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine***.



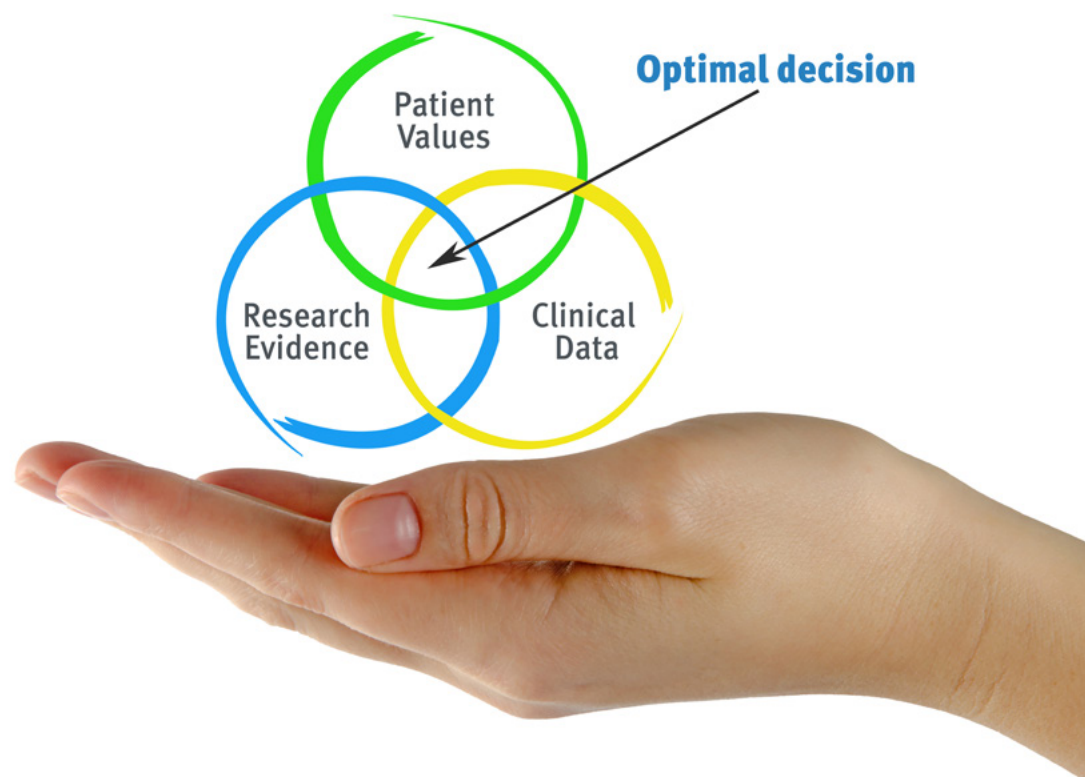
“

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”

In TECH applichiamo il Metodo Casistico

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Durante il programma affronterai molteplici casi clinici simulati ma basati su pazienti reali, per risolvere i quali dovrai indagare, stabilire ipotesi e infine fornire una soluzione. Esistono molteplici prove scientifiche sull'efficacia del metodo. Gli specialisti imparano meglio e in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

Grazie a TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo.



Secondo il dottor Gervas, il caso clinico è una presentazione con osservazioni del paziente, o di un gruppo di pazienti, che diventa un "caso", un esempio o un modello che illustra qualche componente clinica particolare, sia per il suo potenziale didattico che per la sua singolarità o rarità. È essenziale che il caso faccia riferimento alla vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali della pratica professionale del medico.

“

Sapevi che questo metodo è stato sviluppato ad Harvard nel 1912 per gli studenti di Diritto? Il metodo casistico consisteva nel presentare agli studenti situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giustificare come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard”

L'efficacia del metodo è giustificata da quattro risultati chiave:

1. Gli studenti che seguono questo metodo, non solo assimilano i concetti, ma sviluppano anche la capacità mentale, grazie a esercizi che valutano situazioni reali e richiedono l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche, che permettono allo studente di integrarsi meglio nel mondo reale.
3. L'approccio a situazioni nate dalla realtà rende più facile ed efficace l'assimilazione delle idee e dei concetti.
4. La sensazione di efficienza degli sforzi compiuti diventa uno stimolo molto importante per gli studenti e si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.



Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

Il medico imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate grazie all'uso di software di ultima generazione per facilitare un apprendimento coinvolgente.



All'avanguardia della pedagogia mondiale, il metodo Relearning è riuscito a migliorare i livelli di soddisfazione generale dei professionisti che completano i propri studi, rispetto agli indicatori di qualità della migliore università online del mondo (Columbia University).

Grazie a questa metodologia abbiamo formato con un successo senza precedenti più di 250.000 medici di tutte le specialità cliniche, indipendentemente dal carico chirurgico. La nostra metodologia pedagogica è stata sviluppata in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione che punta direttamente al successo.

Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico.

Il punteggio complessivo del sistema di apprendimento di TECH è 8.01, secondo i più alti standard internazionali.



Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



Tecniche chirurgiche e procedure in video

TECH rende partecipe lo studente delle ultime tecniche, degli ultimi progressi educativi e dell'avanguardia delle tecniche mediche attuali. Il tutto in prima persona, con il massimo rigore, spiegato e dettagliato affinché tu lo possa assimilare e comprendere. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



Riepiloghi interattivi

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Analisi di casi elaborati e condotti da esperti

Un apprendimento efficace deve necessariamente essere contestuale. Per questa ragione, TECH ti presenta il trattamento di alcuni casi reali in cui l'esperto ti guiderà attraverso lo sviluppo dell'attenzione e della risoluzione di diverse situazioni: un modo chiaro e diretto per raggiungere il massimo grado di comprensione.



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi: la denominazione "Learning from an Expert" rafforza le conoscenze e i ricordi e genera sicurezza nel futuro processo decisionale.



Guide di consultazione veloce

TECH ti offre i contenuti più rilevanti del corso in formato schede o guide di consultazione veloce. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare lo studente a progredire nel suo apprendimento.



07

Titolo

Il Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Integrale garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Master Specialistico rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”

Questo **Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Integrale** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Master Specialistico** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Master Specialistico, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Integrale**

N° Ore Ufficiali: **3000 o.**



tech università tecnologica

Conferisce il presente
DIPLOMA
a

Dott./Dott.ssa _____ con documento d'identità n° _____
Per aver completato con esito positivo e accreditato il programma di

MASTER SPECIALISTICO
in
Nutrizione Sportiva Integrale

Si tratta di un titolo rilasciato da questa Università ed equivalente a 3.000 ore,
con data di inizio gg/mm/aaaa e con data di fine gg/mm/aaaa.

TECH è un Istituto Privato di Istruzione Superiore riconosciuto dal
Ministero della Pubblica Istruzione a partire dal 28 giugno 2018.

In data 17 Giugno 2020

Tere Guevara Navarro
Rettrice

Università online
ufficiale della NBA

Questo titolo deve essere sempre accompagnato da un titolo universitario rilasciato dall'autorità competente per l'esercizio della pratica professionale in ogni paese. codice unico TECH: APW0R0235 tech@tute.com/hituls

Master Specialistico in Nutrizione Sportiva Integrale

Distribuzione generale del Programma

Corso	Insegnamento	Ore	Codice	Corso	Insegnamento	Ore	Codice
1°	Nuovi progressi in alimentazione	125	OB	2°	Condizioni avverse	250	OB
1°	Tendenze attuali in nutrizione	125	OB	2°	Vegetarismo e veganismo	250	OB
1°	Valutazione dello stato nutrizionale e della dieta: Attuazione nella pratica	125	OB	2°	Atleta affetto da diabete di tipo 1	250	OB
1°	Alimentazione nell'attività sportiva	125	OB	2°	Para- atleti	250	OB
1°	Fisiologia muscolare e metabolica legata all'esercizio fisico	250	OB	2°	Sport per categoria di peso	250	OB
1°	Valutazione dell'atleta in diversi momenti della stagione	250	OB	2°	Differenti fasi o pazienti affetti da patologie specifiche	250	OB
1°	Sport acquatici	250	OB	2°	Periodo di infortunio	250	OB

Tere Guevara Navarro
Rettrice

tech università tecnologica

*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata innovazione
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingua

tech università
tecnologica

Master Specialistico Nutrizione Sportiva Integrale

- » Modalità: online
- » Durata: 2 anni
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Master Specialistico

Nutrizione Sportiva Integrale

Approvato dall'NBA

