

Master Semipresenziale

Nutrizione Sportiva

Approvato dall'NBA





tech università
tecnologica

Master Semipresenziale

Nutrizione Sportiva

Modalità: Semipresenziale (Online + Tirocinio Clinico)

Durata: 12 mesi

Titolo: TECH Global University

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/nutrizione/master-semipresenziale/master-semipresenziale-nutrizione-sportiva

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Perché iscriversi a questo
Master Semipresenziale?

pag. 8

03

Obiettivi

pag. 12

04

Competenze

pag. 18

05

Direzione del corso

pag. 22

06

Struttura e contenuti

pag. 26

07

Tirocinio Clinico

pag. 32

08

Dove posso svolgere il
Tirocinio Clinico?

pag. 38

09

Metodologia

pag. 42

10

Titolo

pag. 50

01

Presentazione

Consumare una dieta adeguata alle esigenze di allenamento e condizione fisica, diventa particolarmente importante quando si tratta di sportivi professionisti o di persone che effettuano un esercizio intenso. In questo contesto, la figura del medico è fondamentale, perché deve essere in grado di guidare l'individuo e consigliarlo in materia nutrizionale per raggiungere efficacemente i suoi obiettivi e mantenere uno stato di salute ottimale. È quindi di vitale importanza che gli specialisti del settore dell'alimentazione padroneggino il tema della Nutrizione Sportiva per fornire una diagnosi e un trattamento adeguati ai loro pazienti. Con questo programma di carattere semipresenziale il professionista potrà vivere gli studi teorici 100% online, in un tirocinio di 3 settimane presso un centro di prestigio, assistendo casi reali a fianco di medici esperti.





“

Questo Master Semipresenziale ti offre la facilità e la qualità di cui hai bisogno per aggiornare la tua carriera professionale: un corso di studi 100% online combinato con una giornata pratica di 3 settimane presso uno dei centri più riconosciuti nel settore della salute”

Sempre più persone introducono l'attività sportiva nella loro vita quotidiana. L'attività fisica aumenta il fabbisogno energetico e di determinati nutrienti, pertanto è importante seguire una dieta equilibrata basata su un'ampia varietà di alimenti, con i giusti criteri di scelta. Per raggiungerlo, diventa necessaria la consulenza di specialisti che sono aggiornati sulle ultime tendenze in Nutrizione Sportiva.

Una pianificazione dietetica adeguata alle modalità sportive è necessaria non solo perché il paziente possa consumare una dieta equilibrata, ma anche perché combinando l'alimentazione corretta in base al tipo di esercizio, l'atleta potrà migliorare il suo livello di prestazione e raggiungere risultati migliori.

Questo programma offre la possibilità di approfondire e aggiornare le conoscenze in Nutrizione Sportiva, con l'uso delle ultime tecnologie educative. Mette in evidenza gli aspetti più importanti e innovativi dell'alimentazione nella pratica sportiva offrendo al professionista un'opportunità di studio completa e aggiornata.

Con una parte 100% online attraverso un moderno Campus Virtuale e la metodologia *Relearning* implementata da TECH, e che ha fatto sì che sempre più professionisti scelgano la loro migliore opzione di aggiornamento. Questo, soprattutto per la formazione pratica esclusiva di questo programma, da svolgersi una volta che tutti i temi del programma teorico sono stati approvati. La stessa, sarà composta da giornate di 8 ore dal lunedì al venerdì e per 3 settimane presso un centro di riconosciuto prestigio.

Inoltre, nel vasto repertorio di strumenti multimediali innovativi, spiccano dieci *Masterclasses* uniche e complementari, dirette da un docente di fama internazionale specializzato nel settore della Nutrizione Sportiva. Così, sotto la sua tutela, gli studenti avranno competenze e acquisiranno le basi essenziali per eccellere in questo campo richiesto, supportati dagli standard di eccellenza che contraddistinguono TECH.

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

- ♦ Sviluppo di più di 100 casi pratici presentati da professionali esperti nell'area della Salute
- ♦ I suoi contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici, sono pensati per fornire informazioni scientifiche e assistenziali su quelle discipline mediche che sono essenziali per la pratica professionale
- ♦ Piani completi per un'azione sistematizzata per affrontare i problemi del settore sanitario
- ♦ Presentazione di workshop pratici in Nutrizione Clinica
- ♦ Sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi per prendere decisioni su situazioni date
- ♦ Guide di pratiche cliniche sull'approccio a diverse patologie
- ♦ Particolare attenzione sulle tendenze della nutrizione e sulle nuove patologie
- ♦ Questo sarà completato da lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e lavoro di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet
- ♦ Possibilità di svolgere un tirocinio clinico all'interno di uno dei migliori centri ospedalieri

“ *TECH mette a tua disposizione un programma progettato da professionisti ed esperti nel settore della Nutrizione Sportiva*”

In questa proposta di Master, di carattere professionale e in modalità semipresenziale, il programma è rivolto all'aggiornamento dei medici che desiderano ampliare le proprie conoscenze nel campo della Nutrizione Sportiva e che richiedono un alto livello di qualifica. I contenuti si basano sulle ultime evidenze del settore e sono orientati in modo didattico per integrare le conoscenze teoriche nella pratica professionale e gli elementi teorico-pratici facilitano l'aggiornamento delle conoscenze e consentono di prendere decisioni in ambienti incerti.

Grazie ai loro contenuti multimediali elaborati con le più recenti tecnologie educative, consentiranno al professionista della Salute un apprendimento localizzato e contestuale, vale a dire un ambiente simulato che fornisca un apprendimento immersivo programmato per specializzarsi in situazioni reali. La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale lo studente deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

Preparati alle nuove sfide che la Nutrizione comporta in un settore così importante e diverso come quello dello Sport, affinché i tuoi pazienti si sentano più forti, sicuri e felici

Potrai adattare il processo di studio senza alterare le tue attuali responsabilità, disponendo di un sistema 100% online e corretta pianificazione di un tirocinio finale di sole 3 settimane.



02

Perché iscriversi a questo Master Semipresenziale?

I grandi risultati che si sono ottenuti dall'applicazione specializzata di diete concrete per la pratica sportiva hanno favorito l'inserimento di questa strategia nella vita quotidiana di moltissimi atleti. Questo ha motivato, inoltre, la ricerca in questo settore, con il risultato di linee guida e strategie sempre più specifiche in funzione delle esigenze del paziente. Sulla base di ciò, TECH ha avviato un programma completo che unisce teoria e pratica in un'esperienza senza pari con la quale lo specialista potrà indubbiamente elevare la sua carriera professionale al vertice del settore.



“

Una dieta equilibrata è la chiave per una buona salute, soprattutto se si tratta di un atleta. Ecco perché in questo programma troverai le chiavi per progettare piani nutrizionali senza pari”

1. Aggiornarsi sulla base delle più recenti tecnologie disponibili

Il nome stesso di TECH indica che si tratta di un centro accademico la cui attività si basa sull'uso degli strumenti più innovativi sviluppati fino al momento. Per questo, richiede anche che i centri clinici in cui si svolgono i tirocini abbiano le apparecchiature più sofisticate e all'avanguardia, dando la possibilità allo studente di accedervi e perfezionare le proprie competenze nella gestione delle stesse.

2. Approfondire nuove competenze dall'esperienza dei migliori specialisti

Fin dal primo momento lo studente avrà il supporto dei migliori professionisti, sia nella parte teorica che durante il tirocinio. In questo modo, potrà aggiornare la sua pratica in modo garantito, utilizzando l'esperienza per portare un aggiornamento completo e basato sulla storia di veri esperti

nel settore della Nutrizione Sportiva.

3. Accedere ad ambienti clinici di prim'ordine

Il tutor che sarà assegnato allo studente provvederà a garantire che siano soddisfatti tutti i requisiti per i quali è stata progettata questa esperienza accademica. Tra questi, quello di partecipare in modo attivo e protagonista nella gestione dei casi che si presentano nella consulenza durante il tirocinio. In questo modo, potrà mettere in pratica le vostre conoscenze lavorando attivamente nell'aggiornamento dei dati attraverso l'applicazione delle strategie che ritiene opportune in ogni contesto.





4. Combinare la migliore teoria con la pratica più avanzata

Programmi come questo Master Semipresenziale sono ideali, in quanto combinano la teoria più innovativa, con la pratica sul posto, dando l'opportunità allo studente di aggiornare

la sua prassi in modo integrale ed esaustivo. Per questo TECH si focalizza in particolare al suo lancio, per mettere a disposizione degli studenti tutte le risorse che gli permettano di aggiornarsi in modo garantito.

5. Ampliare le frontiere della conoscenza

Il corso e il superamento di tutti i requisiti che compongono questo Master Semipresenziale fornirà allo studente un plus di qualità intrinseca, che si concretizzerà nella possibilità di esercitare la propria attività in qualsiasi parte del mondo. Il centro clinico in cui si svolgerà la permanenza fa parte di una rete internazionale di cliniche che lavorano in modo coordinato per il progresso dell'assistenza clinica in tutti i suoi campi, sviluppando linee guida generiche a livello mondiale.

“

Avrai l'opportunità svolgere il tuo tirocinio all'interno di un centro di tua scelta”

03

Obiettivi

Questo Master Semipresenziale in Nutrizione Sportiva, ha come obiettivo principale lo sviluppo di un aggiornamento teorico-pratico nel professionista, in modo che si riesca a padroneggiare in modo pratico e rigoroso lo studio della Nutrizione Sportiva. Inoltre, dispiega una serie di obiettivi specifici in cui si evidenzia l'approfondimento di ciascuno degli aspetti che comprendono il contenuto di questo programma, che, dopo l'aggiornamento, si svilupperanno nella pratica conferendo un carattere pragmatico al processo di apprendimento.





“

Vedere risultati efficaci nei pazienti è fondamentale per ogni operatore sanitario. L'aggiornamento è imperante per raggiungere questo obiettivo”



Obiettivo generale

- Questo Master Semipresenziale in Nutrizione Sportiva ha tra i suoi obiettivi generali aggiornare le conoscenze del nutrizionista sulle nuove tendenze nella nutrizione umana, sia in salute che nelle situazioni patologiche attraverso la medicina basata sull'evidenza. Allo stesso modo, promuove strategie di lavoro basate sulla conoscenza pratica delle nuove tendenze in Nutrizione e la loro applicazione alle patologie degli adulti, dove gioca un ruolo fondamentale nella loro terapia. Quindi, il tirocinio sarà la chiave per mettere in pratica la teoria appresa



Un programma esclusivo di TECH, per aggiornarti sugli studi più avanzati in Nutrizione Sportiva. Con un tirocinio che amplierà la tua visione diagnostica del paziente"





Obiettivi specifici

Modulo 1. Nuovi progressi in alimentazione

- ♦ 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

Modulo 2. Tendenze attuali in nutrizione

- ♦ 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

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

- ♦ Spiegare le diverse tecniche e i prodotti di supporto nutrizionale di base e avanzato relativi alla nutrizione del paziente
- ♦ Definire l'uso corretto degli ausili ergogenici

Modulo 4. Alimentazione nell'attività sportiva

- ♦ Identificare i disturbi psicologici legati allo sport e all'alimentazione

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

- ♦ Averne una conoscenza approfondita della struttura del muscolo scheletrico
- ♦ Acquisire una comprensione approfondita della funzione del muscolo scheletrico
- ♦ Approfondire i più importanti adattamenti che si verificano negli sportivi
- ♦ Approfondire i meccanismi di produzione di energia in base al tipo di esercizio eseguito
- ♦ Approfondire l'integrazione dei diversi sistemi energetici che compongono il metabolismo energetico muscolare

Modulo 6. Vegetarismo e veganismo

- ♦ 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

Modulo 7. Fasi diverse o popolazioni specifiche

- ♦ 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 la nutrizione sull'approccio nutrizionale a questi gruppi





Modulo 8. Alimentazione per la riabilitazione e il recupero funzionale

- ♦ Affrontare il concetto di nutrizione integrale come elemento chiave nel processo di riabilitazione funzionale e di recupero
- ♦ Distinguere tra le diverse strutture e proprietà dei macronutrienti e dei micronutrienti
- ♦ Dare priorità all'importanza dell'assunzione di acqua e dell'idratazione nel processo di recupero
- ♦ Analizzare i diversi tipi di sostanze fitochimiche e il loro ruolo essenziale nel migliorare lo stato di salute e la rigenerazione dell'organismo

Modulo 9. Alimentazione, salute e prevenzione delle malattie: temi attuali e raccomandazioni per la popolazione generale

- ♦ Analizzare le abitudini alimentari, i problemi e la motivazione dei pazienti
- ♦ Aggiornare le raccomandazioni nutrizionali basate sull'evidenza scientifica per la loro applicazione nella pratica clinica
- ♦ Educare alla progettazione di strategie di educazione nutrizionale e di assistenza ai pazienti

Modulo 10. Valutazione dello stato nutrizionale e calcolo di piani nutrizionali personalizzati, raccomandazioni e monitoraggio

- ♦ Eseguire un'adeguata valutazione del caso clinico, e un'interpretazione delle cause e dei rischi
- ♦ Realizzare piani nutrizionali personalizzati tenendo conto di tutte le variabili individuali
- ♦ Pianificare piani e modelli nutrizionali per una raccomandazione completa e pratica

04

Competenze

Dopo aver superato le valutazioni del Master Semipresenziale in Nutrizione Sportiva, il professionista avrà perfezionato le competenze richieste per un'assistenza e una diagnosi efficiente del paziente che svolge attività fisiche e sportive. Una volta superate le valutazioni teoriche e pratiche, potrai svolgere autonomamente in diverse situazioni relative all'argomento studiato, oltre a fornire soluzioni innovative ed efficaci nel tuo ambiente o team di lavoro.





“

Dopo il superamento di questo Master Semipresenziale, il medico fornirà soluzioni più efficienti e innovative, a favore del benessere del paziente e raggiungendo un maggiore riconoscimento professionale”

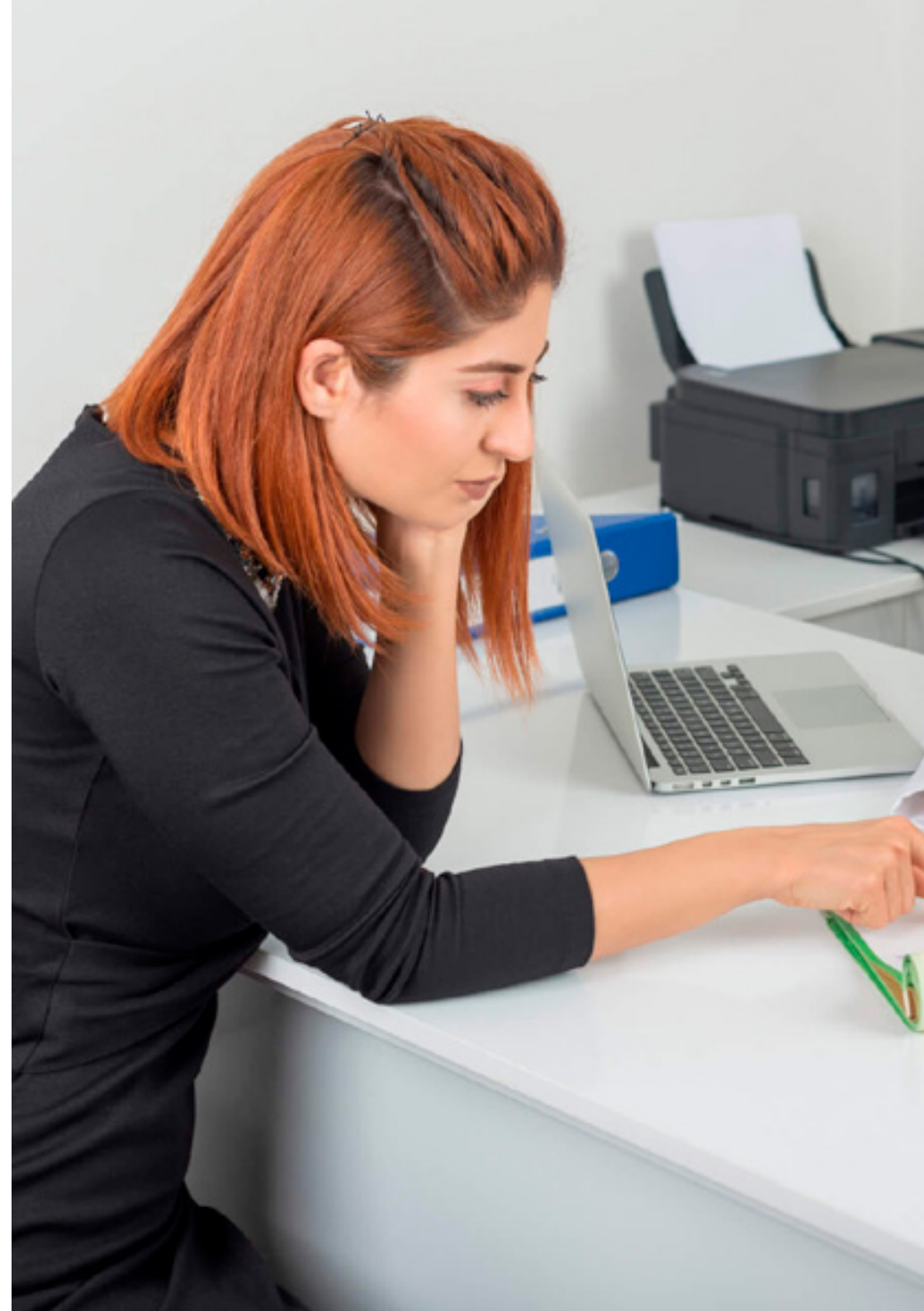


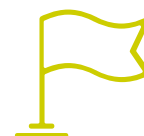
Competenze generali

- Applicare le nuove tendenze in Nutrizione Sportiva
- Applicare le nuove tendenze della Nutrizione secondo le patologie dell'adulto
- Eseguire ricerche sui problemi nutrizionali dei pazienti

“

Nel programma troverai le chiavi per aiutare i tuoi pazienti con disturbi psicologici derivanti dalla pratica dello sport e della Nutrizione, in modo innovativo ed efficace”





Competenze specifiche

- Valutare lo stato nutrizionale di un paziente
- Identificare i problemi nutrizionali dei pazienti e applicare i trattamenti e le diete più appropriate in ogni caso
- Conoscere le composizioni degli alimenti, identificare la loro utilità e incorporarli alle diete dei pazienti che ne hanno bisogno
- 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

05

Direzione del corso

Questo programma di aggiornamento è composto da un personale docente avanzato, composto da medici rinomati nel settore medico, nonché professionisti in diversi rami che compongono un'équipe multidisciplinare. Esso ha avuto la responsabilità di selezionare in modo metodico tutto il contenuto e accompagnerà lo studente nel suo processo di formazione. La combinazione della loro capacità pratica con la più recente teoria scientifica conferisce al programma un livello di qualità eccellente.



“

Di fronte alla direzione di questo Master Semipresenziale si trovano i professionisti più esperti, selezionati da TECH”

Direttrice Ospite Internazionale

Shelby Johnson ha una brillante carriera come nutrizionista sportiva, specializzata negli sport universitari negli Stati Uniti.

Infatti, la sua esperienza e le sue conoscenze specifiche in questo settore sono state fondamentali per il suo obiettivo di contribuire alle migliori prestazioni degli atleti.

In qualità di Direttrice di Nutrizione Sportiva presso la Duke University, ha fornito assistenza nutrizionale e sanitaria agli studenti atleti. Inoltre, è stato membro di nutrizionisti dell'Università del Missouri e delle squadre di calcio, lacrosse e basket femminile dell'Università della Florida.

Allo stesso modo, il suo impegno nell'offrire ai giovani atleti i migliori consigli nutrizionali durante gli allenamenti e le gare l'ha portata a svolgere un lavoro notevole in questo campo professionale. In questo modo, per garantire la migliore assistenza possibile agli atleti, ha assunto il compito di effettuare analisi della composizione corporea e di creare piani personalizzati, in base agli obiettivi di ciascuno. Ha inoltre fornito indicazioni agli atleti sulle diete più appropriate per i loro sforzi fisici, al fine di contribuire al loro pieno rendimento ed evitare problemi di salute.

Nel corso della sua carriera, Shelby Johnson è stata parte integrante della nutrizione sportiva e la sua capacità di adattarsi a diverse discipline le ha permesso di ampliare le sue aree di competenza e di fornire cure molto più precise.

Così, grazie alla sua formazione ed esperienza, ha creato una politica di sensibilità alimentare per la salute dello sport, cercando di evidenziare l'importanza di una corretta alimentazione per la salute. Pertanto, il suo obiettivo è sempre stato quello di diffondere qualsiasi informazione che aiuti gli atleti a conoscere i migliori nutrienti, vitamine e alimenti per aiutarli a raggiungere i loro obiettivi.



Dott.ssa Johnson, Shelby

- Direttrice di Nutrizione Sportiva presso la Duke University, Durham, Stati Uniti
- Consulente Nutrizionista
- Nutrizionista per le squadre di football, lacrosse e pallacanestro femminile dell'Università della Florida
- Specialista in Nutrizione Sportiva
- Master in fisiologia applicata e kinesiologia presso l'Università della Florida
- Laurea in Dietetica presso l'Università di Lipscomb

“

Grazie a TECH potrai apprendere con i migliori professionisti del mondo”

Direttore Ospite



Dott. Pérez Ayala, Enrique

- Responsabile del Servizio di Medicina dello Sport della Policlínica Gipuzkoa
- Laurea in Medicina presso l'Università Autonoma di Barcellona
- Master in Valutazione delle Lesioni Corporali
- Esperto in Biologia e Medicina dello Sport presso l'Università Pierre et Marie Curie
- Ex responsabile della Sezione di Medicina dello Sport presso la Real Sociedad de Fútbol
- Membro di: Associazione Spagnola dei Medici delle Squadre di Calcio, Federazione Spagnola di Medicina dello Sport e Società Spagnola di Medicina Aerospaziale



Personale docente

Dott.ssa Urbeltz, Uxue

- ◆ Istruttrice BPX, Ente sportivo di San Sebastian
- ◆ Dietista presso la Policlinica Gipuzkoa
- ◆ Laurea Specialistica in Dietetica e Nutrizione
- ◆ Laurea in Ingegneria dell'Innovazione nei Processi e Prodotti Alimentari presso l'Università pubblica di Navarra
- ◆ Post-laurea online in Microbiota presso Regenera
- ◆ Certificata in Antropometria ISAK Livello 1 presso The International Society

for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK)

Dott.ssa Aldalur Mancisidor, Ane

- ◆ Dietista Specializzata in Nutrizione a Base Vegetale
- ◆ Laurea in Infermieristica
- ◆ Laurea Specialistica Tecnica in Dietetica e Nutrizione presso Cebanc
- ◆ Esperta in Disturbi Alimentari e Nutrizione Sportiva
- ◆ Membro dello Studio di Dietetica del Servizio Sanitario Basco

“

Combinerai teoria e pratica professionale attraverso un approccio educativo impegnativo e gratificante”

06

Struttura e contenuti

Il programma è stato creato sulla base di un'analisi approfondita dei professionisti esperti incaricati, tenendo conto delle rigorose specifiche di TECH per adattarlo ad una metodologia online basata sul *Realerning*, e combinarla con un tirocinio di 3 settimane presso un centro clinico di comprovata esperienza. In questo contesto, è stato creato un piano di studi suddiviso in 4 moduli ben dettagliati, che offrono un'ampia prospettiva della Nutrizione Sportiva.



“

L'intero contenuto che comprende questo programma potrà essere scaricato su qualsiasi dispositivo dotato di connessione internet, per poterlo consultare, anche dopo la sua totalità”

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 pratica 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. Aiuti ergogenici
 - 4.9.1. Raccomandazioni AMA

- 4.10. La nutrizione durante il recupero dagli infortuni sportivi
- 4.11. Disturbi psicologici legati alla pratica sportiva
 - 4.11.1. Disturbi alimentari: vigoressia, ortoressia, anoressia
 - 4.11.2. Affaticamento da sovraccarico
 - 4.11.3. La triade dell'atleta donna
- 4.12. Il ruolo del coach nella performance sportiva

Modulo 5. Fisiologia muscolare e metabolica correlata 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 fosfageneo
 - 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. Vegetarismo e veganismo

- 6.1. Vegetarismo e veganismo nella storia dello sport
 - 6.1.1. Origini del veganismo nello sport
 - 6.1.2. Atleti vegetariani oggi
- 6.2. Diversi tipi di alimentazione vegetariana
 - 6.2.1. Atleta vegano
 - 6.2.2. Atleta vegetariano
- 6.3. Errori comuni dell'atleta vegano
 - 6.3.1. Bilancio energetico
 - 6.3.2. Assunzione di proteine
- 6.4. Vitamina B12
 - 6.4.1. Supplemento di B12
 - 6.4.2. Biodisponibilità dell'alga spirulina
- 6.5. Fonti proteiche nelle diete vegane/vegetariane
 - 6.5.1. Qualità delle proteine
 - 6.5.2. Sostenibilità ambientale
- 6.6. Altri nutrienti chiave nei vegani
 - 6.6.1. Conversione di ALA in EPA/DHA
 - 6.6.2. Fe, Ca, Vit-D e Zn
- 6.7. Valutazione biochimica/carenze nutrizionali
 - 6.7.1. Anemia
 - 6.7.2. Sarcopenia
- 6.8. Dieta vegana vs Dieta onnivora
 - 6.8.1. Alimentazione evolutiva
 - 6.8.2. Alimentazione attuale

- 6.9. Aiuti ergogenici
 - 6.9.1. Creatina
 - 6.9.2. Proteina vegetale
- 6.10. Fattori che diminuiscono l'assorbimento dei nutrienti
 - 6.10.1. Alta assunzione di fibre
 - 6.10.2. Ossalati

Modulo 7. Fasi diverse o popolazioni specifiche

- 7.1. Nutrizione nelle donne atlete
 - 7.1.1. Fattori limitanti
 - 7.1.2. Requisiti
- 7.2. Ciclo mestruale
 - 7.2.1. Fase luteale
 - 7.2.2. Fase follicolare
- 7.3. Triade
 - 7.3.1. Amenorrea
 - 7.3.2. Osteoporosi
- 7.4. Nutrizione nelle donne sportive in gravidanza
 - 7.4.1. Requisiti energetici
 - 7.4.2. Micronutrienti
- 7.5. Effetti dell'esercizio fisico sul bambino atleta
 - 7.5.1. Allenamento di forza
 - 7.5.2. Allenamento di resistenza
- 7.6. Educazione nutrizionale per il bambino atleta
 - 7.6.1. Zucchero
 - 7.6.2. DCA
- 7.7. Requisiti nutrizionali per il bambino atleta
 - 7.7.1. Carboidrati
 - 7.7.2. Proteine
- 7.8. Cambiamenti associati all'invecchiamento
 - 7.8.1. % Grasso corporeo
 - 7.8.2. Massa muscolare

- 7.9. Principali problemi dell'atleta anziano
 - 7.9.1. Articolazioni
 - 7.9.2. Salute cardiovascolare
- 7.10. Integrazione interessante per gli atleti anziani
 - 7.10.1. Whey protein
 - 7.10.2. Creatina

Modulo 8. Alimentazione per la riabilitazione e il recupero funzionale

- 8.1. Alimentazione integrale come elemento chiave nella prevenzione e nel recupero dagli infortuni
- 8.2. Carboidrati
- 8.3. Proteine
- 8.4. Grassi
 - 8.4.1. Saturi
 - 8.4.2. Insaturi
 - 8.4.2.1. Monoinsaturi
 - 8.4.2.2. Polinsaturi
- 8.5. Vitamine
 - 8.5.1. Idrosolubili
 - 8.5.2. Liposolubili
- 8.6. Minerali
 - 8.6.1. Macrominerali
 - 8.6.2. Microminerali
- 8.7. Fibra
- 8.8. Acqua
- 8.9. Fitochimici
 - 8.9.1. Fenoli
 - 8.9.2. Tioli
 - 8.9.3. Terpeni
- 8.10. Integratori alimentari per la prevenzione e il recupero funzionale

Modulo 9. Alimentazione, salute e prevenzione delle malattie: temi attuali e raccomandazioni per la popolazione generale

- 9.1. Abitudini alimentari nella popolazione odierna e rischi per la salute
- 9.2. Dieta mediterranea e sostenibile
 - 9.2.1. Modello di alimentazione consigliato
- 9.3. Confronto dei modelli alimentari o "diete"
- 9.4. Nutrizione nei vegetariani
- 9.5. Infanzia e adolescenza
 - 9.5.1. Alimentazione, crescita e sviluppo
- 9.6. Adulti
 - 9.6.1. Nutrizione per migliorare la qualità di vita
 - 9.6.2. Prevenzione
 - 9.6.3. Trattamento della malattia
- 9.7. Raccomandazioni in gravidanza e durante l'allattamento
- 9.8. Raccomandazioni in menopausa
- 9.9. Età avanzata
 - 9.9.1. Nutrizione nell'invecchiamento
 - 9.9.2. Cambiamenti nella composizione corporea
 - 9.9.3. Alterazioni
 - 9.9.4. Malnutrizione
- 9.10. Nutrizione sportiva

Modulo 10. Valutazione dello stato nutrizionale e calcolo di piani nutrizionali personalizzati, raccomandazioni e monitoraggio

- 10.1. Storia clinica e contesto
 - 10.1.1. Variabili individuali che influenzano la risposta del piano nutrizionale
- 10.2. Antropometria e composizione corporea
- 10.3. Valutazione delle abitudini alimentari
 - 10.3.1. Valutazione nutrizionale del consumo di cibo
- 10.4. Equipe interdisciplinare e circuiti terapeutici
- 10.5. Calcolo dell'apporto energetico
- 10.6. Calcolo delle assunzioni di macro e micronutrienti raccomandate
- 10.7. Quantità e frequenza di consumo degli alimenti raccomandate
 - 10.7.1. Modelli alimentari
 - 10.7.2. Pianificazione
 - 10.7.3. Distribuzione delle assunzioni giornaliere
- 10.8. Modelli di pianificazione alimentare
 - 10.8.1. Diete settimanali
 - 10.8.2. Assunzione giornaliera
 - 10.8.3. Metodologia per scambi alimentari
- 10.9. Nutrizione ospedaliera
 - 10.9.1. Modelli di dieta
 - 10.9.2. Algoritmi decisionali
- 10.10. Istruzione
 - 10.10.1. Aspetti psicologici
 - 10.10.2. Mantenimento delle abitudini alimentari
 - 10.10.3. Raccomandazioni al momento delle dimissioni

07

Tirocinio Clinico

Dopo aver superato il periodo di aggiornamento online, il programma prevede un processo di tirocinio presso un centro di riferimento nel settore della salute con le apparecchiature cliniche necessarie con una permanenza di 3 settimane in una giornata di 8 ore consecutive, garantendo la specializzazione che il professionista cerca e ampliando la sua visione al mondo della Nutrizione Sportiva. Il tutoraggio da parte di un esperto lo aiuterà durante tutto il percorso di tirocinio.





“

TECH ti dà accesso non solo al miglior aggiornamento online, ma anche ad un tirocinio presso un centro prestigioso dove interagire con rinomati professionisti della medicina”

Lo studente, dopo aver superato le valutazioni del Master Semipresenziale in Nutrizione Sportiva, dovrà affrontare la sfida del Tirocinio. Per questo, TECH dispone di centri di prestigio a livello internazionale che aprono le loro porte all'apprendimento in loco dei futuri professionisti. Mettendo a disposizione team multidisciplinari, nonché le risorse tecniche e materiali necessarie per il corretto svolgimento dell'esperienza.

Questa formazione consiste in un'attività pratica di 3 settimane presso il centro prescelto. Con giornate di 8 ore dal lunedì al venerdì, in modo continuo, accanto a uno specialista che fungerà da tutor. Questo tirocinio offre al professionista l'opportunità di affrontare situazioni reali acquisendo le competenze necessarie per il suo futuro come specialista nel settore.

Questa offerta didattica, di carattere puramente pratico, propone attività finalizzate allo sviluppo e al perfezionamento delle competenze necessarie per l'erogazione di servizi di assistenza primaria. Esse richiedono un elevato livello di qualifica, orientate alla specializzazione specifica per l'esercizio dell'attività inserite in un ambiente sicuro e di alta prestazione professionale.

La fase pratica prevede la partecipazione attiva dello studente che svolgerà le attività e le procedure di ogni area di competenza con l'accompagnamento e la guida del personale docente e degli altri compagni di corso che facilitano il lavoro di squadra e l'integrazione multidisciplinare come competenze trasversali (imparare a essere e imparare a relazionarsi).



Le procedure descritte di seguito costituiranno la base della parte pratica del corso e la sua attuazione sarà soggetta alla disponibilità e al carico di lavoro del centro stesso; le attività proposte sono le seguenti:

Modulo	Attività Pratica
Svilupi e tendenze alimentari	Effettuare analisi dei nuovi sviluppi nel settore alimentare
	Sviluppare analisi in Nutrigenetica e Nutrigenomica
	Approfondimento della valutazione dell'immunonutrizione
	Applicazione della regolazione fisiologica dell'alimentazione per l'appetito e la sazietà
	Gestire la valutazione della Nutrizione e del sistema circadiano
Valutazione dello stato nutrizionale e della dieta	Approfondimento dell'analisi della Bioenergetica e della Nutrizione
	Lavoro sulla valutazione dello stato nutrizionale
	Gestione della valutazione di ingresso
	Esecuzione di una valutazione dietetica nell'adulto sano
	Eseguire una valutazione della dieta in menopausa
La nutrizione nella pratica sportiva specializzata	Realizzare un'analisi dettagliata della nutrizione negli anziani
	Effettuare un corretto adattamento fisiologico ai diversi tipi di esercizio
	Sviluppare l'adattamento metabolico all'esercizio fisico
	Eseguire una valutazione completa del fabbisogno energetico e dello stato nutrizionale dell'atleta
	Sviluppare la valutazione della capacità fisica dell'atleta
	Mettere in pratica l'analisi della nutrizione nelle diverse fasi della pratica sportiva
	Esercitarsi a valutare l'idratazione
	Approfondire la pianificazione dietetica adattata alle modalità sportive.
	Desarrollar un análisis pormenorizado de la nutrición en la recuperación de las lesiones deportivas
Valutazione del disturbo psicologico legato alla pratica sportiva	

Assicurazione di responsabilità civile

La preoccupazione principale di questa istituzione è quella di garantire la sicurezza sia dei tirocinanti sia degli altri agenti che collaborano ai processi di tirocinio in azienda. All'interno delle misure rivolte a questo fine ultimo, esiste la risposta a qualsiasi incidente che possa verificarsi durante il processo di insegnamento-apprendimento.

A tal fine, questa entità educativa si impegna a stipulare un'assicurazione di responsabilità civile per coprire qualsiasi eventualità possa verificarsi durante lo svolgimento del tirocinio all'interno del centro di collocamento.

La polizza di responsabilità civile per i tirocinanti deve garantire una copertura assicurativa completa e deve essere stipulata prima dell'inizio del periodo di tirocinio. In questo modo, il tirocinante non dovrà preoccuparsi in caso di situazioni impreviste e avrà a disposizione una copertura fino al termine del periodo di tirocinio.



Condizioni generali del tirocinio

Le condizioni generali dell'accordo di tirocinio per il programma sono le seguenti:

- 1. TUTORAGGIO:** durante il Master Semipresenziale agli studenti verranno assegnati due tutor che li seguiranno durante tutto il percorso, risolvendo eventuali dubbi e domande. Da un lato, lo studente disporrà di un tutor professionale appartenente al centro di inserimento lavorativo che lo guiderà e lo supporterà in ogni momento. Dall'altro lato, allo studente verrà assegnato anche un tutor accademico che avrà il compito di coordinare e aiutare lo studente durante l'intero processo, risolvendo i dubbi e fornendogli tutto ciò di cui potrebbe aver bisogno. In questo modo, il professionista sarà accompagnato in ogni momento e potrà risolvere tutti gli eventuali dubbi, sia di natura pratica che accademica.
- 2. DURATA:** il programma del tirocinio avrà una durata di tre settimane consecutive di preparazione pratica, distribuite in giornate di 8 ore lavorative, per cinque giorni alla settimana. I giorni di frequenza e l'orario saranno di competenza del centro, che informerà debitamente e preventivamente il professionista, con un sufficiente anticipo per facilitarne l'organizzazione.
- 3. MANCATA PRESENTAZIONE:** in caso di mancata presentazione il giorno di inizio del Master Semipresenziale, lo studente perderà il diritto allo stesso senza possibilità di rimborso o di modifica di date. L'assenza per più di due giorni senza un giustificato motivo/certificato medico comporterà la rinuncia dello studente al tirocinio e, pertanto, la relativa automatica cessazione. In caso di ulteriori problemi durante lo svolgimento del tirocinio, essi dovranno essere debitamente e urgentemente segnalati al tutor accademico.

4. CERTIFICAZIONE: lo studente che supererà il Master Semipresenziale riceverà un certificato che attesterà il tirocinio svolto presso il centro in questione.

5. RAPPORTO DI LAVORO: il Master Semipresenziale non costituisce alcun tipo di rapporto lavorativo.

6. STUDI PRECEDENTI: alcuni centri potranno richiedere un certificato di studi precedenti per la partecipazione al Master Semipresenziale. In tal caso, sarà necessario esibirlo al dipartimento tirocini di TECH affinché venga confermata l'assegnazione del centro prescelto.

7. NON INCLUDE: il Master Semipresenziale non includerà nessun elemento non menzionato all'interno delle presenti condizioni. Pertanto, non sono inclusi alloggio, trasporto verso la città in cui si svolge il tirocinio, visti o qualsiasi altro servizio non menzionato.

Tuttavia, gli studenti potranno consultare il proprio tutor accademico per qualsiasi dubbio o raccomandazione in merito. Egli fornirà tutte le informazioni necessarie per semplificare le procedure.

08

Dove posso svolgere il Tirocinio Clinico?

Nell'ambito dell'offerta didattica d'élite per tutti, questo Master Semipresenziale prevede un tirocinio di 3 settimane presso un prestigioso centro. Grazie al processo di selezione completo, TECH offre agli studenti la migliore formazione sul mercato. Integrando lo studio teorico con la parte pratica per aggiornare e convalidare le conoscenze rispetto ai casi reali e con la mano di professionisti esperti. Un'opportunità di lusso che è possibile solo studiando presso la più grande università digitale del mondo.





“

Questo programma ti offre la possibilità di applicare ciò che hai imparato presso centri prestigiosi a livello internazionale con un tirocinio di 3 settimane”

tech 42 | Dove posso svolgere il Tirocinio Clinico?



Gli studenti potranno svolgere il tirocinio di questo Master Semipresenziale presso i seguenti centri:



Nutrizione

Olympus Center

Paese	Città
Spagna	Madrid

Indirizzo: Calle de Palos de la Frontera,
16, 28012 Madrid

L'Olympus Center è specializzato nella realizzazione degli obiettivi individuali, tenendo in considerazione della propria condizione fisica

Tirocini correlati:

- Alte Prestazioni Sportive
- Istruttore di Fitness





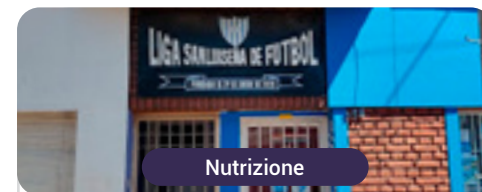
Nutriperformance

Paese: Messico
Città: Città del Messico

Indirizzo: Av. Toluca 585-Local 6,
Olivar de los Padres, Álvaro Obregón, 01780
Ciudad de México, CDMX

Equipe di nutrizionisti specializzati con una vasta
esperienza in diverse discipline sportive

Tirocini correlati:
- Nutrizione Clinica
- Nutrizione Sportiva



Liga Sanluseña de Fútbol

Paese: Argentina
Città: San Luis

Indirizzo: Bolívar 935, D5700 GTS, San Luis

L'associazione si è concentrata sulla pianificazione
nutrizionale, in particolare per gli allenamenti di calcio

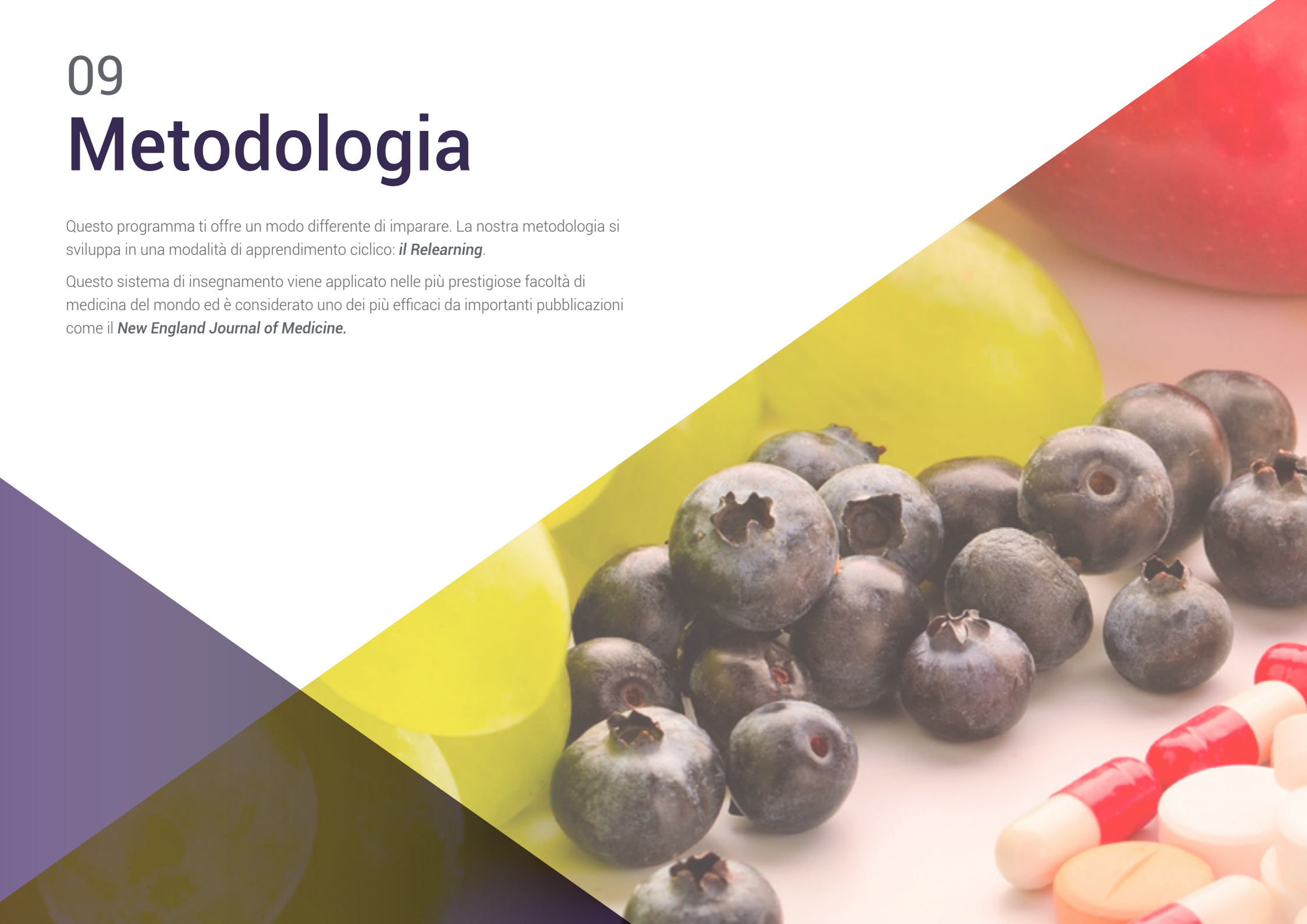
Tirocini correlati:
- Nutrizione Sportiva

09

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

In una data situazione clinica, cosa dovrebbe fare il professionista? 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 il nutrizionista sperimenta 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 sia radicato nella vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali nella pratica professionale nutrizione.

“

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. I nutrizionisti 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 al nutrizionista una migliore integrazione della conoscenza della pratica clinica.
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.

Lo specialista imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate mediante l'uso di software all'avanguardia 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 45.000 nutrizionisti di tutte le specialità cliniche, indipendentemente dal carico chirurgico. La nostra metodologia è inserita in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari dall'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 diretta al successo.

Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Di conseguenza, 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 e procedure di nutrizione in video

TECH rende partecipe lo studente delle ultime tecniche, degli ultimi progressi educativi e dell'avanguardia delle tecniche consulenza nutrizionale 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

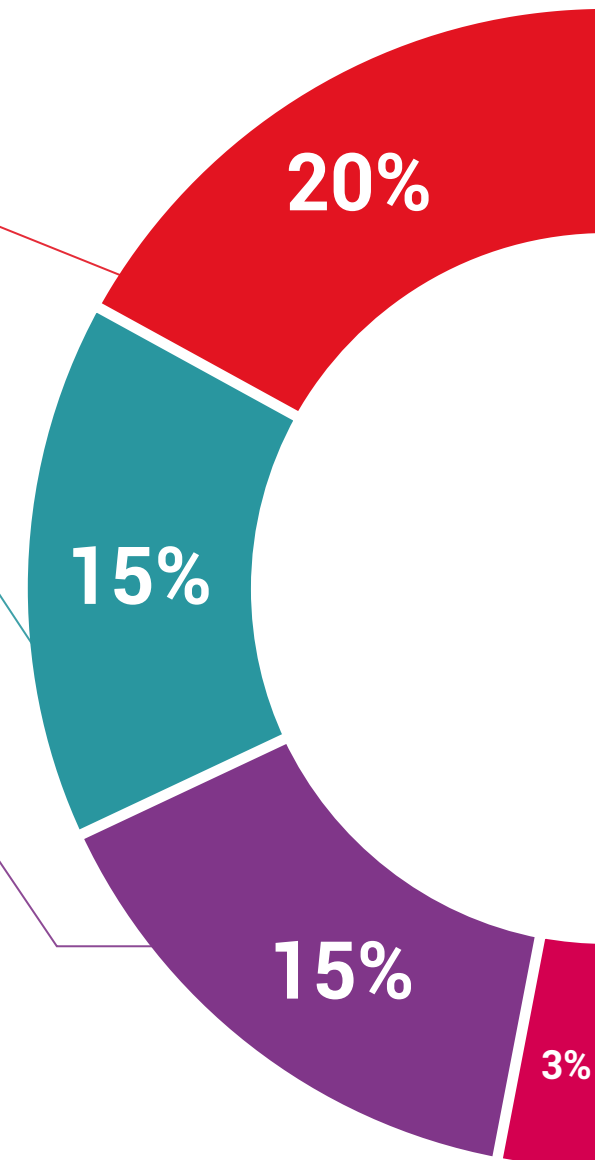
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

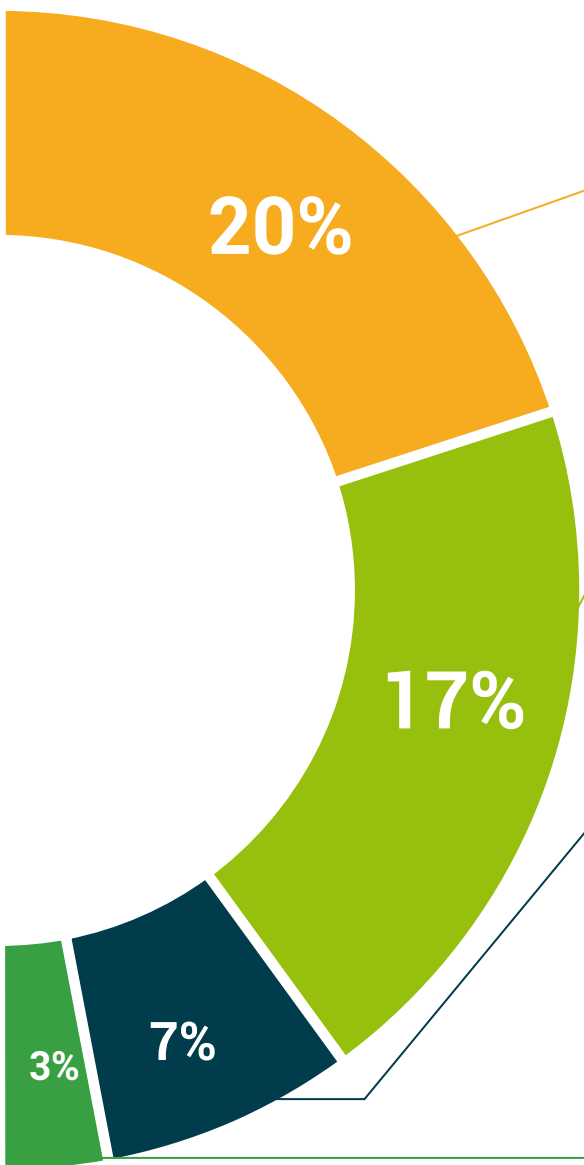
Questo sistema educativo, unico per la presentazione di contenuti multimediali, è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



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. Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



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.



10 Titolo

Il titolo di Master Semipresenziale in Nutrizione Sportiva garantisce, oltre alla specializzazione più rigorosa e aggiornata, l'accesso ad una qualifica di Master Semipresenziale rilasciata da TECH Università Tecnologica



“

Porta a termine questo programma e ricevi il tuo titolo universitario senza spostamenti o fastidiose formalità”

Questo **Master Semipresenziale in Nutrizione Sportiva** 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 Semipresenziale** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

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

Titolo: **Master Semipresenziale in Nutrizione Sportiva**

Modalità: **Semipresenziale (Online + Tirocinio Clinico)**

Durata: **12 mesi**



Master Semipresenziale in Nutrizione Sportiva

Tipo di insegnamento	Ore	Distribuzione generale del Programma			
		Corso	Insegnamento	Ore	Codice
Obbligatorio (OB)	1.400	1°	Nuovi progressi in alimentazione	150	OB
Opzionale (OP)	0	1°	Tendenze attuali in nutrizione	150	OB
Tirocinio Esterno (TE)	100	1°	Valutazione dello stato nutrizionale e della dieta: Attuazione nella pratica	150	OB
Tesi di Master (TM)	0				
Totale 1.500					
		1°	Alimentazione nell'attività sportiva	150	OB
		1°	Fisiologia muscolare e metabolica correlata all'esercizio fisico	150	OB
		1°	Vegetarismo e veganismo	150	OB
		1°	Fasi diverse o popolazioni specifiche	150	OB
		1°	Alimentazione per la riabilitazione e il recupero funzionale	150	OB
		1°	Alimentazione, salute e prevenzione delle malattie: temi attuali e raccomandazioni per la popolazione generale	150	OB
		1°	Valutazione dello stato nutrizionale e calcolo di piani nutrizionali personalizzati, raccomandazioni e monitoraggio	150	OB

Tere Guevara Navarro
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 istituzionali
classe virtuale lin

tech università
tecnologica

Master Semipresenziale

Nutrizione Sportiva

Modalità: Semipresenziale (Online + Tirocinio Clinico)

Durata: 12 mesi

Titolo: TECH Global University

Master Semipresenziale

Nutrizione Sportiva

Approvato dall'NBA

