



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI  
DELLA REPUBBLICA DI SAN MARINO



DIPARTIMENTO DI ECONOMIA,  
SCIENZE E DIRITTO  
CENTRO DI RICERCA E DIDATTICA  
IN STUDI BIOMEDICI

## Consulente di Stile di Vita e Nutraceutica nello Sport

### I Edizione – a.a. 2021/2022

<b>Modulo</b>	<b>Data 2021</b>	<b>Argomento</b>	<b>Docente</b>
I	<b>Sabato 13 Novembre</b> Ore 9-12 14-17	Stile di vita e salute. Prevenzione e supporto alle patologie cronico-degenerative	A.Fiorito
II	<b>Sabato 27 Novembre</b> Ore 9-12 14-17	La fisiologia dello sport. Il metabolismo energetico per tipologia di allenamento.	N. Neri
		Processo metabolico aerobico e anaerobico	A. Bertuccioli G. Zonzini
III	<b>Sabato 4 Dicembre</b> Ore 9-12 14-17	Elementi di Ristoceutica nella protezione d'organo	V. Lionetti
		Prevenzione e supporto nelle patologie cronico-degenerative	A.Fiorito
IV	<b>Sabato 11 Dicembre</b> Ore 9-12 14-17	Caratteristiche del coaching. La comunicazione efficace per il cambio di paradigma	L. Ruggeri

<b>Modulo</b>	<b>Data 2022</b>	<b>Argomento</b>	<b>Docente</b>
V	<b>Sabato 22 Gennaio</b> Ore 9-12 14-17	Integrazione nello sport. Integratori per gli sport di endurance, per gli sport di potenza, per gli sport di squadra	M. Neri
		Equilibrio idrosalino e sistemi di reintegro	A Bertuccioli
VI	<b>Sabato 12 Febbraio</b> Ore 9-12 14-17	I progetti dietetici. Chetogenica, zona, mimadigiuno, interval fasting, mediterranea, consapevole	A.Fiorito
		Dieta vegetariana, vegana	F. Andreazzoli
VII	<b>Sabato 12 Marzo</b> Ore 9-13 14-16	Normativa degli integratori alimentari. Analisi delle Etichette	Romagnoli
		Concetto e storia del doping	Benelli
VIII	<b>Sabato 19 Marzo</b> Ore 9-12 14-17	Nutraceutici per disturbi del sonno, declino cognitivo, sistema immunitario, benessere femminile	A.Bertolucci G. Zonzini



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI  
DELLA REPUBBLICA DI SAN MARINO

DIPARTIMENTO DI ECONOMIA,  
SCIENZE E DIRITTO  
CENTRO DI RICERCA E DIDATTICA  
IN STUDI BIOMEDICI

<b>Modulo</b>	<b>Data 2022</b>	<b>Argomento</b>	<b>Docente</b>
IX	<b>Venerdì 8 Aprile</b> Ore 9-12 14-17	Organizzazione pratica del cambiamento. Valutazione del territorio. Organizzazione di consigli alimentari. Competenze e professionalità.	A.Fiorito
X	<b>Venerdì 13 Maggio</b> Ore 9-12 14-17	Epigenetica e salute.	E. Burgio
		La funzione intestinale nella salute e nello sport	A.Fiorito
XI	<b>Sabato 28 Maggio</b> Ore 9-12 14-17	Sistemi di cottura e modificazione degli alimenti, proposte di ricette "fit". Cenni e differenze sulle tipologie di allevamento e di coltivazioni.	F. Lai
XII	<b>Sabato 18 Giugno</b> Ore 9-12 14-17	Attività fisica nella terza e quarta età. Sarcopenia, osteoporosi: prevenzione e supporto nutraceutico.	Neri Bertuccioli Zonzi

#### CONFERENZE

<b>Modulo</b>	<b>Data 2022</b>	<b>Argomento</b>	<b>Docente</b>
I	Mercoledì ** Ore 9-13	Organizzazione dello studio e sistemi di memorizzazione	M. Salvo
II	Mercoledì ** Ore 9-11	Elementi di comunicazione efficace	M. Boccardo

#### TUTORAGGIO

<b>Modulo</b>	<b>Data 2022</b>	<b>Argomento</b>	<b>Docente</b>
I	Mercoledì ** Ore 9-11	Ripetizione e risoluzione dubbi e problemi	A.Fiorito
II	Mercoledì ** Ore 9-11	Ripetizione e risoluzione dubbi e problemi	A.Fiorito
III	Mercoledì ** Ore 9-11	Ripetizione e risoluzione dubbi e problemi	A.Fiorito
IV	Mercoledì ** Ore 9-11	Ripetizione e risoluzione dubbi e problemi	A.Fiorito