

convegno

## Alimentazione Integrata

Nuovi confini nell'alimentazione e  
nell'integrazione al servizio del fitness

VERONA 16. febbraio 2008

L'alimentazione ancora sotto i riflettori, con un convegno organizzato col supporto dell'AIFeM (Associazione Italiana Fitness e Medicina).

L'appuntamento, che si rivolge ad istruttori e personal trainer, sviluppa i principali argomenti correlati alla sana alimentazione in modo da ottimizzare gli effetti dell'allenamento.



relatori

Prof. Antonio Paoli. Dott. Marco Neri  
Prof. Alberto Mario Bargossi. Dott. Marco Ceriani  
Dott. Giovanni Posabella. Dott. Pierluigi Fiorella  
Dott. Ivo Pulcini. Dott. Luca Speciani

### Programma:

Chairman: **Prof. Antonio Paoli**

- 09.00 - 10.00** RegISTRAZIONI
- 10.00 - 10.50** Evidenze e comparazione fra varie tipologie di test sulle intolleranze alimentari. (Prof. A. Paoli)
- 10.50 - 11.40** Alimentazione ed allenamenti per la forza massimale e la forza esplosiva: suggerimenti nutrizionali e integrativi. (Prof. A.M. Bargossi)
- 11.40 - 11.50** Break
- 11.50 - 12.40** Fermenti lattici, funzionalità intestinale e possibile interazione nell'assimilazione proteica. (Dott. M. Neri)
- 12.40 - 13.30** Strategie e ruolo dell'alimentazione nel recupero psicofisico dell'atleta in caso di stanchezze acute e croniche. (Dott. G. Posabella)
- 13.30 - 14.50** Pranzo
- 14.50 - 15.40** Alimentazione e stimolo metabolico: dall'azione dinamica specifica alle caratteristiche peculiari di alcuni nutrienti. (Dott. I. Pulcini)
- 15.40 - 16.30** Possibili fonti di inquinamento ed alterazione degli integratori alimentari: rischi e riscontri. (Dott. P.L. Fiorella)
- 16.30 - 16.40** Break
- 16.40 - 17.30** Alimentazione e donna. Strategie per affrontare problematiche ed esigenze tipicamente femminili. (Dott. L. Speciani)
- 17.30 - 18.20** Alimenti integrati. Nuove frontiere di interazione fra gli integratori e gli alimenti. Quali le prospettive e le soluzioni. (Dott. Marco Ceriani)
- 18.20 - 18.30** Chiusura lavori e consegna attestati.

*Nota: per motivi organizzativi il programma può subire variazioni*

### Sede: Hotel Leopardi \*\*\*\*

Via Leopardi, 16 - Verona - Tel. 045.8101444

### Quote di iscrizione:

entro il 31/01 Euro 80  
dopo il 31/01 Euro 100  
sul posto Euro 120

La quota comprende attestato di partecipazione e kit congressuale. Ricordiamo che per poter accedere a tutte le iniziative FIF occorre essere affiliati per l'anno in corso alla FIF ad una delle seguenti categorie: Socio Effettivo (Euro 10), Socio Praticante (Euro 35), Socio Istruttore (Euro 120).

### Sconto soci FIF 2007/2008:

soci praticanti: sconto 10%  
soci istruttori e titolari di Centri associati: sconto 20%.

**Fidelity Card:** 100 punti

**Crediti formativi FIF:** 2

**Attestato:** ai partecipanti sarà rilasciato un attestato di specializzazione in "Alimentazione Integrata".

### Prenotazioni alberghiere:

**Adriatour Turom Viaggi di Romagna Viaggi s.r.l.**

Strada Consolare R.S.M. 51c - 47900 Rimini

Tel. 0541.909011 - Fax 0541.909040

email:turom@turomviaggi.it

**Per aggiornamenti in tempo reale [www.fif.it](http://www.fif.it)**

PER ISCRIVERSI CONSULTARE IL REGOLAMENTO A PAGINA 88 E COMPILARE LA CEDOLA DI PAGINA 90