

A top-down photograph of a wooden surface. In the upper left, a pair of bright blue athletic sneakers with white soles and laces. To the right, a small white bowl filled with white yogurt, topped with a raspberry and two blueberries. Below these, a whole orange and a slice of orange are visible. The bottom right corner of the image is partially obscured by a teal-colored geometric shape.

**GIOVEDÌ 24  
OTTOBRE**

---

**NUTRIZIONE  
APPLICATA ALLO  
SPORT**

---

**DALLE 9 ALLE 17,30  
SALA CONVEGNI, POLO PIAGGE, VIA GIACOMO  
MATTEOTTI, 11, 56124, PISA (PI)**

---

**RELATORE: DR. GIULIO MERLINI  
ORGANIZZATRICE: ALESSANDRA GENNAI**

**RICONOSCIMENTO 1 CFU AL TERMINE DELLA GIORNATA**

# PROGRAMMA DELLA GIORNATA

---

9-9,30: Registrazione degli studenti

9,30-9,45: Presentazione del corso (intervento di Alessandra Gennai) e saluti del Presidente del C.d.L. Prof. Fabio Galetta

9,45-10,30: Nozioni di Nutrizione di Base (fake news e ruolo dei macronutrienti)

10,30-11: Ruolo del laureato in Scienze Motorie nei confronti delle patologie del benessere (obesità, patologie cardiovascolari, diabete)

11,11,10: Pausa

11,10-12: Il ciclo mestruale: tra salute e prestazione

12-13: Allenamento e apporto calorico: definizione degli obiettivi

13-14: Pausa Pranzo

14-14,30: Le linee guida ISSN negli sport di potenza ed endurance

14,30-15: Il concetto di ricarica, carb cycling e refeeding

15-16: Idratazione, bevande e gestione dei liquidi

16-16,30: Estetica e nutrizione: concetti chiave ed esempi pratici

16,30-17: Domande dei Partecipanti

17-17.30: Chiusura del corso e raccolta firme di uscita