

# Corso Endurance



## INDICE

# Endurance Nutrition

1. Endurance e metabolismi energetici Dott. M. Perugini
2. Il punto di partenza per costruire un programma dietetico per l'endurance
3. Il concetto di bilancio energetico e composizione corporea ottimale nell'endurance
4. Il ruolo dei macronutrienti nell'endurance
5. Il timing nutrizionale: il pre allenamento/gara



6. Il timing nutrizionale: il during allenamento/gara
7. Il timing nutrizionale: il post allenamento/gara
8. La preparazione nutrizionale ad una gara di endurance
9. Il concetto di periodizzazione nutrizionale
10. L'idratazione nell'endurance
11. L'importanza del tratto gastrointestinale nell'endurance
12. L'integrazione nell'endurance
13. Casi studio

**A chi è rivolto**  
Corso Endurance

Professioni sanitarie: biologi, medici, dietisti,  
fisioterapisti, terapisti occupazionali,  
infermieri