



**Accademia On-line di: Musica, Arte Visiva, Danza, Spettacolo e Lingue.**

**E-mail [info@soundmusicacademy.com](mailto:info@soundmusicacademy.com)**

**[Nicolamenna1980@yahoo.it](mailto:Nicolamenna1980@yahoo.it)**

**Tel +393494107923**

**Piano di Studi e Programma del corso Avanzato di  
Educazione Nutrizionale per musicisti e cantanti**

**Docente del corso: Dott.ssa Coppola Marica**

**Tipologia del corso:** individuale e/o collettiva

**Durata del corso:** 25 h

**Lingua del corso:** italiano

**Obiettivi Formativi**

La prima parte del corso ha l'obiettivo di migliorare lo stato di salute del cantante per il raggiungimento di una performance ottimale. Ciò è possibile se, oltre alla tecnica e all'impegno, ci si prenda cura del proprio organismo attraverso la conoscenza e l'attuazione della corretta alimentazione secondo le linee guida scientifiche e prendendosi cura del proprio strumento: la voce.

La seconda parte del corso ha l'obiettivo di prevenire le principali malattie metaboliche e sensibilizzare gli allievi verso i principali problemi che colpiscono i musicisti e cantanti, tra cui anoressia e altri disturbi del comportamento alimentare e disturbi vocali.

Sarà possibile approfondire o trattare un argomento specifico ad interesse dell'allievo simil ad una consulenza nutrizionale personalizzata.

**Ammissione:** musicisti e cantanti

**Modalità del corso:** e-learning

**Svolgimento del corso:** il corso prevede una lezione a settimana di 1h. Giorni e orari potranno essere definiti in base alle esigenze degli allievi.

**Materiale didattico:** il materiale verrà fornito interamente dal docente in Pdf, doc, Odt, E-pub, Kindle

## **Programma**

### **Modulo 1: nutrizione e benessere**

Benessere e igiene vocale

Bilancio energetico, peso e composizione corporea

Linee guida per una corretta alimentazione

Carboidrati. Raffinati vs integrali

Lipidi. Acidi grassi Saturi vs acidi grassi insaturi

Proteine animali vs proteine vegetali

Sali minerali, macro e microelementi

Vitamine: carenza e eccesso

Idratazione, bevande zuccherate e alcol

Dieta mediterranea

Dieta vegetariana e vegana. Vantaggi e svantaggi.

Linee guida alla lettura delle etichette alimentari e sicurezza alimentare

Migliorare la concentrazione: attività fisica e qualità del sonno

Meditazione e chiarezza vocale. Tecniche di yoga

### **Modulo 2: nutrizione e prevenzione**

Salute delle vie respiratorie e disturbi della voce

Salute dell'intestino e del microbiota

Reflusso gastroesofageo e dispepsia

Salute del sistema immunitario: Allergie e intolleranze

Malattia Celiaca e sensibilità o tolleranza al grano

Disturbi del comportamento alimentare

Sovrappeso. Diete dimagranti alla moda e fai da te, perché no!

Problemi dismetabolici e ormonali

Alimentazione e nutrizione nel musicista e nel cantante

Integrazione e fitoterapia nel musicista e nel cantante

Lezione di approfondimento