



**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 indirizzo Danza**

**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 ballerino 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 in particolare soddisfacendo le esigenze nutrizionali specifiche del ballerino.

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 ballerini, tra cui anoressia e altri disturbi del comportamento alimentare, rischio di lesioni, osteopenia e le complicanze che ne conseguono.

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

**Ammissione:** ballerini

**Modalità del corso:** e-learning (skype ,wire icq)

**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**

Allenamento e salute

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

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

La triade dell'atleta

Anoressia e diete fai da te

Bulimia e altri disturbi del comportamento alimentare

Salute delle ossa e articolazioni

Salute dell'intestino e del microbiota

Salute del sistema immunitario: allergie e intolleranze

Malattia Celiaca e sensibilità o tolleranza al grano

Malnutrizione e anemia

Sovrappeso, diabete e ipertensione

Alimentazione e nutrizione nel ballerino

Integrazione e fitoterapia nel ballerino

Lezione di approfondimento e/o di verifica