



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

E-mail info@soundmusicacademy.com

Nicolamenna1980@yahoo.it

Tel +393494107923

Piano di Studi e Programma del Corso Avanzato

di EDUCAZIONE NUTRIZIONALE indirizzo Teatro e Cinema

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 dell'attore (teatro/cinema) per il raggiungimento di una performance ottimale sia vocale sia fisica. 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 dell'artista.

La seconda parte del corso ha l'obiettivo di prevenire le principali malattie metaboliche e sensibilizzare gli allievi verso i principali problemi che colpiscono gli artisti, tra cui anoressia e altri disturbi del comportamento alimentare 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: artisti e attori di teatro e cinema

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, ppt E-pub, Kindle

Programma

Modulo 1: nutrizione e benessere

Nutrizione 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

Meditazione e chiarezza vocale. Tecniche di yoga

Modulo 2: nutrizione e prevenzione

Salute dell'intestino e del microbiota. Reflusso gastroesofageo e dispepsia

Salute delle vie respiratorie e disturbi della voce

Anoressia e altri disturbi del comportamento alimentare

Salute delle ossa e articolazioni

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 nell' attore (teatro/cinema)

Integrazione e fitoterapia nell' attore (teatro/cinema)

Lezione di approfondimento e/o di verifica