



Con il patrocinio di

**ADI** ONLUS

Associazione Italiana  
di Dietetica e Nutrizione Clinica



**CORSO DI FORMAZIONE  
EDUCATORE ALIMENTARE PER IL TENNIS - LOMBARDIA  
Milano 4 - 5 OTTOBRE 2019**

Venerdì 4		
14.30	Check-in e Presentazione del Corso	
15.00 - 20.00	Metabolismi energetici e lavoro muscolare Classificazione delle discipline sportive	Michelangelo Giampietro
	Peso corporeo e predizione della composizione corporea	Erminia Ebner
	Saper comunicare: anche l'educazione alimentare	<i>da definire</i>
	La razione alimentare del tennista nella fase di allenamento: - Fabbisogno energetico - Fabbisogno di carboidrati e fibra - Fabbisogno di proteine - Fabbisogno di lipidi - Fabbisogno di micronutrienti	M. Lorena Tondi         Erminia Ebner
Sabato 5		
09.00 - 13.00	Termoregolazione	Erminia Ebner
	Fabbisogno idrico nel tennis	M. Lorena Tondi
	La preparazione nutrizionale per la gara e per i tornei di tennis	M. Lorena Tondi
	Miti e follie alimentari	Erminia Ebner M. Lorena Tondi
	L'alimentazione del tennista con patologie metaboliche e nutrizionali: celiachia, diabete.	Erminia Ebner M. Lorena Tondi
13.00 - 14.00	Pranzo	
14.00 - 17.00	Cenni di fisiologia e metodologia dell'allenamento	<i>da definire</i>
	L'intervento nutrizionale nella prevenzione e terapia dell'overtraining	Michelangelo Giampietro
	Alimenti funzionali, prodotti per gli sportivi e integratori	Erminia Ebner M. Lorena Tondi
	Riconoscere e prevenire i disturbi del comportamento alimentare (DCA) e dell'immagine corporea	Michelangelo Giampietro
17.30 - 18.30	Test di valutazione	