

SEMINARIO

Ricomposizione Corporea

Programma seminario



Programma seminario

09:00 - 10:00	Accoglienza e registrazione dei partecipanti
10:00 - 10:30	Il concetto di bilancio energetico
10:30 - 11:00	Le componenti del TDEE e come calcolare il TDEE nel pratico
11:00 - 11:45	L'adattamento alla restrizione calorica e alla perdita di grasso: cause e soluzioni
11:45 - 12:00	<i>Pausa</i>
12:00 - 12:30	La previsione della perdita di grasso e la regola delle 3500 kcal
12:30 - 13:00	Linee guida e spunti pratici per la distribuzione dei macronutrienti in ipo- e ipercalorica
13:00 - 14:00	<i>Pausa pranzo</i>



14:00 - 14:45	La fase di perdita di grasso corporeo: esempi pratici e casi studio
14:45 - 15:30	La fase di consolidamento calorico
15:30 - 15:45	<i>Pausa</i>
15:45 - 16:30	La fase di aumento di massa muscolare: esempi pratici e casi studio
16:30 - 17:00	Conclusioni e caso studio finale
17:00 - 17:30	Esame finale per coloro che hanno richiesto l'iscrizione con ECM
