



IL FARMACISTA E LA CONSULENZA NUTRIZIONALE PER LO SPORTIVO

con il patrocinio della
CONSULTA REGIONALE DEGLI ORDINI DEI FARMACISTI DI PUGLIA

ORDINE DEI FARMACISTI DI BRINDISI

via Filomeno Consiglio n.40

12 e 13 novembre 2022



OBIETTIVO DEL CORSO

Il corso è rivolto ai farmacisti e consente di acquisire conoscenze teoriche-pratiche di base necessarie alla specifica consulenza nell'ambito dell'alimentazione ed integrazione dello sportivo, categoria di clienti-pazienti particolarmente esigenti, ma che troppo spesso ricavano informazioni da fonti prive di validità scientifica.

IL PROGRAMMA

SABATO 12 NOVEMBRE ore 14,30

- arrivo e registrazione dei partecipanti
- saluti istituzionali
- il farmacista consulente dei corretti stili di vita

1^o SESSIONE

ASPETTI BIOCHIMICI E FIOLOGICI DELL'ESERCIZIO FISICO – ATTIVITA' AEROBICHE ED ANAEROBICHE- LA VALUTAZIONE CORPOREA IN FARMACIA E PARAFARMACIA

- Classificazione delle fibre muscolari
- Meccanismo energetico anaerobico – lattacido
- Meccanismo energetico anaerobico – lattacido
- Meccanismo energetico aerobico – lattacido
- Principi di base dell'allenamento



Ore 17,00 – coffee break

- Classificazioni delle diverse tipologie di contrazioni muscolari
- Classificazioni delle diverse tipologie di discipline sportive
- Fattori limitanti la prestazione fisica
- Cenni di endocrinologia dell'esercizio fisico
- Overtraining
- La valutazione corporea in farmacia e parafarmacia: la BIA

Ore 19,00 – Question time – fine lavori

Associazione Farmacisti Esperti in Nutrizione

Sede legale: Corso don Luigi Sturzo 140- 76125 Trani (BT)

TEL: 389 432 4631 C. F. 92072660720

www.afen.it

segreteria@afen.it

DOMENICA 13 NOVEMBRE ore 9,00

2° SESSIONE

MODELLI DIETETICO-NUTRIZIONALI E LORO UTILIZZO NELL'ESERCIZIO FISICO. ALIMENTAZIONE PRE E POST WORKOUT NELLE DIVERSE DISCIPLINE SPORTIVE

- Alimentazione negli sport aerobici, anaerobici, ed endurance, alimentazione nel recupero. Esempi pratici.

ore 10.30 - coffee break

- Integrazione e supplementazione nell'esercizio fisico: ergogenici ed adattogeni, bcaa e proteine, sali minerali e vitamine. ruolo del farmacista.



- Doping : classificazione delle sostanze di abuso, dei metodi proibiti e loro effetti collaterali. ruolo del farmacista.
- Tipologie di diete e nuovi modelli nutrizionali in base alla performance ed al controllo del peso. cenni su dieta mediterranea – dieta a zona – chetogenica – digiuno intermittente. ruolo del farmacista.

ore 13.30 – Question time – test ECM– chiusura lavori.



Associazione Farmacisti Esperti in Nutrizione

Sede legale: Corso don Luigi Sturzo 140- 76125 Trani (BT)

TEL: 389 432 4631 C. F. 92072660720

www.afen.it

segreteria@afen.it

I RELATORI

Dr. Francesco SETTEMBRINI



Presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Taranto – Farmacista - Perfezionato in Nutrizione Umana - Esperto in Nutrizione dello Sport, consulente per squadre ed atleti - Socio Onorario AFEN.

Dr. Francesco M. D'AMORE

Segretario Nazionale AFEN – Farmacista – Nutritionist (European List) – Perfezionato in Nutrizione Umana – Master in Scienze dello Sport e del Fitness – Personal Trainer – Sport Nutritionist ISSN – Scuola SANIS



MODALITÀ D'ISCRIZIONE AL CORSO E COSTI

COSTO DI ISCRIZIONE: € 150,00 iva inclusa

COSTO PER I FARMACISTI ISCRITTI ALL'ORDINE DI BRINDISI: € 60,00 iva inclusa

L'intera quota di iscrizione andrà versata all'Ordine dei Farmacisti di Brindisi
Il costo è comprensivo dell'iscrizione ad AFEN

INFOLINE: 0831 562141

MODALITÀ D'ISCRIZIONE AD AFEN

Sarà sufficiente completare il *form* di iscrizione presente sulla pagina www.afen.it inserendo la dicitura CORSO BRINDISI nella casella "Corsi Professionali"

CREDITI ECM



Il corso da diritto al conseguimento di n. 10 crediti formativi ECM

Associazione Farmacisti Esperti in Nutrizione

Sede legale: Corso don Luigi Sturzo 140- 76125 Trani (BT)

TEL: 389 432 4631 C. F. 92072660720

www.afen.it

segreteria@afen.it