

Medicina funzionale personalizzata: cibo, integratori e allenamento – 20 ECM

MEDICINA E NUTRIZIONE FUNZIONALE - Dott. Paolo Conforti

- Introduzione alla medicina funzionale
- La curva di adattamento allo stress di Sheye e adattamenti allostatici: fase stenica e astenica
- I ritmi circadiani
- Le costituzioni nelle varie medicine
- Da dove si parte:
- Surreni
- Disbiosi
- Altri ormoni

DIETETICA APPLICATA AI MORFOTIPI COSTITUZIONALI IN FASE ASTENICA - Dott.ssa Anna Merusi

- Approccio nutrizionale e integratori funzionali per il soggetto androide
- Approccio nutrizionale e integratori funzionali per il soggetto ginoide
- Approccio nutrizionale e integratori funzionali per il soggetto uniforme

L'ESERCIZIO E LA PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO IN CHIAVE COSTITUZIONALE

- Dott. Nicola Frisoni e Dott. Paolo Conforti

- L'esercizio come adattamento in supporto o in contro regolazione. I principi della medicina funzionale per la fase astenica. (Conforti)
- Il farmaco allenamento nella medicina funzionale: dose, freq e posologia. (Frisoni)
- Importanza della selezione degli esercizi sulla singola struttura: selezione come risposta a bisogno e struttura individuale.
- I determinanti della ipertrofia, visione a 360 gradi
- Le variabili dell'allenamento: come gestirle e in chi.
- La gestione della fatica: il concetto di periodizzazione nel lavoro coi sovraccarichi
- Variabili di allenamento e biotipi.
- Periodizzazione di allenamento e biotipi