

Dieta chetogena, sblocco metabolico e ricomposizione corporea

LA DIETA CHETOGENA: PRINCIPI GENERALI E AVANZATI - Dott.ssa Sara Valente

Introduzione e Principi generali alla dieta chetogena

- storia della chetosi
- tipologie di dieta: VLCKD, SKD, CKD
- campi di applicazione
- fisiologia della chetosi: biochimica, fase di adattamento
- cambiamenti nella composizione corporea: chetosi e dimagrimento

Aspetti pratici: Come impostare una dieta chetogena passo dopo passo

- impostazione KR: keto ratio per la modulazione della chetosi
- Calcolo delle unità caloriche e dei macronutrienti
- Impostazione in base alla tipologia di dieta: VLCKD e SKD
- Integrazione necessaria
- Dieta esempio VLCKD
- dieta esempio SKD
- fasi di reintegro dei carboidrati

Chetogenica e sport:

- energia muscolare con e senza chetosi
- metabolismo lipidico e fonti energetiche nell'esercizio fisico in chetosi
- dieta chetogena a lungo termine ed endurance
- effetti della chetosi sull'esercizio fisico
- effetti dell'esercizio fisico sulla chetosi
- CKD e sport: panoramica generale

CHETOGENESI IN NEUROLOGIA E ENDOCRINOLOGIA - Dott.ssa Sara Valente

- Dieta chetogena standard (SKD)
- Chetoni e Sistema Nervoso Centrale
- Ketoflu e stato di transizione ed effetti sul cervello
- Gestione del dolore cronico
- Gestione di patologie neurologiche: emicrania, epilessia, fibromialgia
- Effetti dei chetoni sull'asse HPA e regolazione dello stress adrenergico
- Tiroidite di Hashimoto
- Patologie legate alla fertilità femminile (Endometriosi e Pcos).
- Rilascio di piani alimentari pratici

PROGRAMMA BLOCCO E SBLOCCO METABOLICO – Dott.ssa Valentina Tranchese

- Alimentazione, nutrizione, dietetica e Dispendio Energetico.
- Come si ingrassa e come si dimagrisce:
 - Perdita di peso
 - perdita di grasso
- Il ruolo dei nutrienti sulla regolazione ormonale ed il dimagrimento.
- Regolazione del peso corporeo a breve tempo e lungo tempo:

- Modello del Set Point e gli effetti di una dieta ipocalorica
- Le cause che “bloccano” il metabolismo: l’adattamento metabolico
- La Flessibilità metabolica e strategie pratiche per sbloccare il metabolismo:
 - Cos’è la flessibilità metabolica e come si valuta
 - Carboidrati, proteine, lipidi: il loro ruolo nell’adattamento metabolico e blocco del peso
 - Refeed glucidico - Ciclizzazione dei carboidrati: vantaggi, cosa fare e cosa non fare
 - Pasti liberi: quanti farne e cosa non fare
 - Break della dieta
 - Timing dei nutrienti per dimagrire e meal timing
- Esempio di Pianificazione della strategia scelta
- Valutazione del paziente al termine della strategia di “sblocco” e mantenimento.

ALLENAMENTO E ALIMENTAZIONE PER L’AUMENTO DI MASSA MUSCOLARE

Dott. Nicola Frisoni

- Programma
- I parametri da considerare per l’impostazione di una dieta ipercalorica
- L’allenamento: la chiave di volta per il successo
- Il concetto di flessibilità metabolica
- Gli approcci ipercalorici e le varie strategie
- Mini-cut: cosa sono e quando utilizzarli con intelligenza
- Esempi di programmazione allenante e alimentare in ipercalorica

ALLENAMENTO E ALIMENTAZIONE PER LA DEFINIZIONE MUSCOLARE

Dott. Francesco Crisci

I PRINCIPALI METODI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA FORZA MASSIMA

- Tipi di Forza

- Aspetti metodologici generali
- Metodi tradizionali di allenamento

METODO DEI CARICHI RIPETUTI

METODO DEI CARICHI MASSIMALI

METODO DEL 5X5

METODO PIRAMIDALE

- Metodi integrativi di allenamento
- Metodo dei carichi dinamici
- Metodo a Contrasto

LA FASE DI CUTTING SECONDO ME

1. Storia: evoluzione nel tempo del body building

- L'evoluzione del bodybuilding nel tempo: da sandow a big ramy
- Allenamento e nutrizione prima e dopo la diffusione del doping

2. Il bodybuilding moderno

- Aesthetics: filosofia e canoni
- Le categorie "estetiche"

3. La mia storia sportiva e professionale

4. La scienza del dimagrimento

- Vie metaboliche: glicolisi, ciclo di krebs e beta ossidazione
- Regolazione dell'attività della pdh e della cpt
- Contributo relativo alle fonti energetiche durante l'attività fisica
- Controllo ormonale della lipolisi
- Differenze legate al sesso e all'età

5. Strategie nutrizionali e di allenamento

- Setting proteico, lipidico e glucidico
- Introito idro-salino
- Timing e numero di pasti
- Parametri allenanti: volume, intensità, densità
- Concetto di rpe/buffer
- Esempi di allenamento in cut

6. Qualche esempio pratico di ricomposizione corporea