PROGRAMMA 2027

# MEDICINA FUNZIONALE PERSONALIZZATA: CIBO, INTEGRATORI E ALLENAMENTO – 20 ECM

## 1. 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

## 2. 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

## 3. 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. (Dott. Paolo Conforti)***

- ***Il farmaco allenamento nella medicina funzionale: dose, freq e posologia (Dott. Nicola 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

4. **LA MEDICINA FUNZIONALE (compendio) - *Dott. Paolo Conforti e Dott. Fabrizio D'Agostino***