PROGRAMMA 2027

STRUTTURARE DIETE VELOCEMENTE A COSTO ZERO: MANUALE PRATICO PER NUTRIZIONISTI: IL METODO ESSENZIALE PER CREARE PIANI ALIMENTARI CON STRUMENTI DI BASE - 5 ECM

MODULO 1: INTRODUZIONE ALLA NUTRIZIONE PRATICA

- Avviare uno studio nutrizionale in maniera sostenibile: aspetti pratici e organizzativi
- Dati indispensabili: altezza, peso, circonferenze e pliche
- Nozioni base su metabolismo e fabbisogni energetici

MODULO 2: MISURAZIONI ESSENZIALI PER LA DIETA

- Tecniche di misurazione:
  - o Come rilevare peso e altezza correttamente
  - o Utilizzo del metro per valutare le circonferenze corporee
  - o Introduzione al plicometro: calcolo della composizione corporea in modo pratico
  - o Quali formule utilizzare?
- Interpretazione rapida dei dati raccolti: stima del BMI, BMR e fabbisogno calorico

MODULO 3: STRUTTURARE UNA DIETA IN 5 PASSAGGI

- Step 1: Analisi dei dati raccolti e definizione degli obiettivi (dimagrimento, mantenimento, aumento di massa)
- Step 2: Calcolo delle calorie totali e ripartizione dei macronutrienti
- Step 3: Creazione del piano alimentare giornaliero
  - o Suddivisione in pasti: quantità e proporzioni
  - o Come adattare il piano alle esigenze individuali
- Step 4: Gestione della varietà alimentare con alimenti comuni e facili da reperire
- Step 5: Monitoraggio e adattamento della dieta

MODULO 4: APPLICAZIONE PRATICA

- Esercitazione guidata:
  - o Misurazioni simulate con altezza, peso, metro e plicometro
  - o Elaborazione di una dieta in tempo reale
  - o Correzione e discussione delle soluzioni proposte dai partecipanti
- Condivisione di casi studio: esempi pratici di piani alimentari per diverse esigenze
-

MODULO 5: STRUMENTI E CONSIGLI PER IL PROFESSIONISTA

- Come organizzare il proprio lavoro in modo efficiente
- Suggerimenti per la comunicazione con il paziente
- Riferimenti e materiali utili per approfondire

CALCOLI PER IMPOSTARE LO SCHEMA DIETETICO - *Dott. Fabrizio D'Agostino*

- Esempio pratico di come elaborare uno schema dietetico
- Esercitazione pratica per elaborare uno schema dietetico

MATERIALE DEL CORSO

- Materiale didattico in PDF
- Dispensa PDF con pochi passaggi per creare una dieta
- Tabelle di riferimento (macronutrienti, calorie, ecc.)
- Checklist per le misurazioni essenziali