

**Dr. Lorenzo Bergami**  
**NUTRIZIONISTA STRATEGICO**

Dottore Magistrale in Scienze dell'Alimentazione e della Nutrizione Umana, facoltà di Medicina e Chirurgia, Università di Perugia  
CEO Strategic Nutrition Center Italy

Docente in Dietetica di base e Nutraceutica in Medicina Preventiva e Potenziativa, Master di II Livello in Medicina Antiaging, Università di Catanzaro

Membro SINSeB: Società Italiana Nutrizione Sport e Benessere

Membro ISSN: International Society of Sport Nutrition

Membro Comitato Scientifico Icaro, Associazione Regionale Emilia Romagna scompensati cardiaci

Ordine Nazionale dei Biologi SEZIONE A, n.57557

Presso STRATEGIC NUTRITION CENTER di P.zza Azzarita 6/b, 40122, Bologna. Tel: +39 338 58 95 243

Email: [bergami@lorenzobergami.it](mailto:bergami@lorenzobergami.it) – [info@strategicnutrition.it](mailto:info@strategicnutrition.it) Web : [www.strategicnutrition.it](http://www.strategicnutrition.it) - [www.lorenzobergami.it](http://www.lorenzobergami.it)



· **13-14-15 Gennaio**

9:30-11:30 - Venerdì

Patologie acute - diverticolite, diarrea e vomito, candidosi, cistiti (urologia e ginecologia) e protocolli supportati da Nutrifarma per patologie del sistema scheletrico - infiammazioni osteo-articolari, infiammazione ed edema vascolare - lezione condotta dal Dott. Lorenzo Bergami

11:30-13:30 - Venerdì

Pratica sul GUT SCREENING come strumento diagnostico ed individuazione di terapie di precisione tailor made sul paziente o atleta in cronico dopo un evento acuto (patologia o infortunio) - lezione condotta dal Dott. Lorenzo Bergami

14.30-18:30 - Venerdì

Protocolli nutraceutici supportati da Nutrifarma - Linea immunità, linea anemia e ferro, patologie croniche e prevenzione, neuropatie, controllo del peso e linea MCT, controllo ipercolesterolemia, antiage e qualità sonno - lezione condotta dal Dott. Lorenzo Bergami

9:30-13.30 - Sabato

Strategia nutrizionali e nutraceutiche per le patologie cronico degenerative: Sindrome metabolica, patologie autoimmuni e tiroidee. Analisi paziente con patologia autoimmune.

Protocolli nutraceutici supportati da Guna – Dott. .... con Gianna Raspanti

14.30-18:30 - Sabato

Strategie nutrizionali e di nutraceutica per le patologie cronico degenerative - Alzheimer, depressione, patologie infiammatorie gastrointestinali. Analisi paziente con patologia cronica

Protocolli nutraceutici supportati da Guna – Dott. .... con Gianna Raspanti

9:30-13:30 - Domenica

Casi pratici: lettura esami del sangue e clinica paziente ai fini di personalizzare indicazioni seguendo gli schemi di alimenti indicati o meno su tipi di patologie e nutraceutica di precisione tailor made. Come leggere etichette dei nutraceutici e dei vari integratori per capire provenienza materie prime e qualità del prodotto stesso. - lezione condotta dal Dott. Lorenzo Bergami

· **3-4 Febbario**

9:30-13:30 - Venerdì

Alimentazione detox, digiuno terapeutico e dieta chetogenica.

Dieta VLCD e protocolli terapeuti con supporto Promopharma - Lezione condotta da Dott.ssa

Alessia Stradi e Dott. Lorenzo Bergami

14:30-18:30 – Venerdì

Medicina preventiva, potenziativa, ormono - senescenza.

Come sostenere un well aging: protocolli nutraceutici supportati da BIOGROUP - Lezione condotta dal Dr. Giovanni Occhionero e Dott. Lorenzo Bergami

9:30- 13.30 - Sabato

Sport e fasi dello sviluppo dell'uomo: sport e nutrizione durante l'età dello sviluppo e in età adulta - Lezione condotta da Dott. Lorenzo Bergami

14.30 - 18:30 - Sabato

Integrazione nei principali sport di endurance: triathlon, ciclismo, corsa e nuoto con focus su amino peptidi, mct e dieta chetogenica applicata allo sport per keto adattamento nell'endurance, gestione alimentazione ed idratazione in gara con supporto di KeForma - Lezione condotta da Dott. Lorenzo Bergami

**Dr. Lorenzo Bergami**  
**NUTRIZIONISTA STRATEGICO**

Dottore Magistrale in Scienze dell'Alimentazione e della Nutrizione Umana, facoltà di Medicina e Chirurgia, Università di Perugia  
CEO Strategic Nutrition Center Italy



Docente in Dietetica di base e Nutraceutica in Medicina Preventiva e Potenziativa, Master di II Livello in Medicina Antiaging, Università di Catanzaro

Membro SINSeB: Società Italiana Nutrizione Sport e Benessere

Membro ISSN: International Society of Sport Nutrition

Membro Comitato Scientifico Icaro, Associazione Regionale Emilia Romagna scompensati cardiaci

Ordine Nazionale dei Biologi SEZIONE A, n.57557

Presso STRATEGIC NUTRITION CENTER di P.zza Azzarita 6/b, 40122, Bologna. Tel: +39 338 58 95 243

Email: [bergami@lorenzobergami.it](mailto:bergami@lorenzobergami.it) - [info@strategicnutrition.it](mailto:info@strategicnutrition.it) Web : [www.strategicnutrition.it](http://www.strategicnutrition.it) - [www.lorenzobergami.it](http://www.lorenzobergami.it)

**10-11-12 Marzo**

9:30- 13.30 - Venerdì

Sport di Montagna, Sci Alpino e Sport Invernali (Velocità ed endurance). Sport di combattimento con protocolli di gestione e taglio peso, integrazione nelle varie fasi della preparazione ed avvicinamento alla competizione con protocolli supportati da EsserrePharma. - lezione condotta dal Dott. Lorenzo Bergami e Franco Pittau

14:30-18:30 - Venerdì

Alimentazione vegetariana e vegana nel cliente e nell'atleta. Discussione di casi pratici e protocolli di integrazione. - lezione condotta dal Dott. Lorenzo Bergami e Dott. Franco Pittau

9:30- 13.30 - Sabato

Alimentazione ed integrazione nei principali sport di forza (sollevamento pesi, crossfit, fitness, body building) con protocolli supportati da Syform - lezione condotta dal Dott. Lorenzo Bergami e Dott. Franco Pittau

14.30 - 18:30 - Sabato

Alimentazione ed integrazione nei principali sport di squadra (calcio, pallacanestro, pallavolo, rugby) con protocolli supportati da Syform - lezione condotta da. Lorenzo Bergami e Franco Pittau

9:30- 13.30 - Domenica

Ottimizzazione della prestazione sportiva: dalla gestione dell'allenamento (Over Reaching ed Over Training e come distinguerli) al tapering (mantenimento del picco di forma durante la stagione gare) e valutazione dei carichi interni ed esterni: quali tecnologie usare e letture per trasformarle in protocolli nutrizionali e di nutraceutica ed integrazione applicati all'atleta ed alla sua disciplina - Lezione condotta dal Dott. Franco Pittau

**31 Marzo + 1 Aprile**

9:30- 13.30 - Venerdì

Attività fisica e differenze di genere per impostare un percorso di allenamento, alimentazione ed integrazione basato sull'epigenetica del soggetto.

Donne e sport: come il ciclo mestruale può influenzare l'allenamento e la performance - lezione condotta dal Dott. Lorenzo Bergami e Dott. Franco Pittau

14.30 - 18:30 - Venerdì

Donne e Sport: soluzioni per migliorare performance e benessere dell'atleta

Microbiota Intestinale e Vaginale: dalle evidenze scientifiche al benessere dello sportivo.

Focus su Nutrizione e Integrazione nelle donne attive con il supporto di Agpharma:

dispepsia e zenzero, anemia e ferro, Vitamina D e Sistema muscoloscheletrico, Controllo del peso, Stipsi e Macrogol - lezione condotta dal Dott. Lorenzo Bergami e Dott. Franco Pittau

9:30- 13.30 - Sabato

Come inserirsi in un Team di lavoro interdisciplinare e saper lavorare in sinergia con specialisti e professionisti diversi. Come lavorare su gruppi di pazienti e su gruppi di atleti. Esercitazioni pratiche in gruppi che visitano un paziente o atleta, condotto da Dott. Lorenzo Bergami

14.30 - 18:30 - Sabato

Significato del lavoro in Team e Leadership. Gruppi di lavoro ed esercitazioni pratiche con la partecipazione di Gianna Raspanti e del Dott. Lorenzo Bergami

18:30 - ...

Aperitivo con cena buffet di fine Academy e consegna degli attestati di partecipazione ed al merito