



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 - info@strategicnutrition.it Web : www.strategicnutrition.it - www.lorenzobergami.it

Di seguito le date con il programma dettagliato (il programma potrà subire modifiche nei contenuti):

• **30 Settembre + 1-2 Ottobre**

9:30-13:30 – Venerdì – AKERN JATREIA

Introduzione al lavoro del nutrizionista: Teoria e pratica sull'utilizzo degli strumenti del nutrizionista (plicometro e BIA) con introduzione ai morfotipi e letture per individuare stile alimentare - Lezione condotta dal Dott. Lorenzo Bergami

14:30-18:30 – Venerdì

Prove pratiche di utilizzo software di rilevazione antropometrica con modello da misurare per ogni discente. Prove pratiche di utilizzo software BodyGram Plus e misurazioni BIA a confronto. Prove di utilizzo Software ed applicativo FitYourOutfit per gestione visite remote. Prove pratiche di utilizzo Software EasyDietWeb. Lezione condotta dal Dott. Lorenzo Bergami e Dott. Franco Pittau

9:30-18:30 – Sabato

Bioenergetica e caratteriotipi di Lowen, modello terapeutico ed educativo, coreografia bilanciata dei 5 aspetti del se. Significato del lavoro in Team e ruoli: Leader, Sacerdote, Soldato. Triangolo della co-dipendenza (Vittima, Carnefice, Benefattore): come creare un modello produttivo relazionale tra Nutrizionista e Paziente. - lezione condotta da Gianna Raspanti

9:30-13:30 - Domenica

Gruppi di lavoro ed esercitazioni pratiche sull'ascolto attivo. Simulazione visita con ogni caratteriotipo visto per testare le modalità di ascolto attivo e comunicazione efficace: l'importanza della scelta comunicativa con il paziente/cliente/atleta. - lezione condotta da Gianna Raspanti

• **21-22-23 Ottobre**

9:30-13:30 - Venerdì

Introduzione ai test di laboratorio, dagli esami del sangue e loro letture a quelli più validati riguardanti MICROBIOTA, LIPIDOMICA, METABOLOMICA con Strategie di integrazione e terapie conseguenti - Lezione condotta dal Dott.ssa Carla Marzetti

14:30-18:30 – Venerdì

Schemi di integrazione e strategie nutrizionali per il benessere intestinale e ripristino della eubiosi, esercitazioni pratiche e visione casi.

Inflammatione mucosale gastro-intestinale, LIKIGUT Sindrome, sindrome da colon irritabile; schemi nutrizionali e terapeutici supportati da Legren - Lezione condotta dal Dott. Di Tullio

9:30-13:30 – Sabato

Protocolli di integrazione supportati da EsserrePharma sulla vitalità del microbiota e infiammazioni croniche che influenzano lo stato di benessere del paziente.

Valutazione di un caso con problemi gastro intestinale e del microbiota con esami ematici con obiettivo di medicina preventiva e potenziativa. Come riconoscere la struttura bio energetica –

Lezione condotta da Dr. Lorenzo Bergami e Gianna Raspanti

14:30-18:30 – Sabato

Heart Rate Variability (HRV): introduzione alla metrica, perché lo usiamo e come lo interpretiamo - lezione condotta dal Dott. Giuseppe Di Ionna

9:30-13:30 - Domenica

Quando e come utilizzare le integrazioni esami di laboratorio viste e quali tipi di valutazione HRV - lezione condotta dal Dott. Giuseppe Di Ionna

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 - info@strategicnutrition.it Web : www.strategicnutrition.it - www.lorenzobergami.it

- **5-6 Novembre**

9:30-18:30 – Sabato

Fondamenti teorico e pratici di nutrizione in tutte le età della vita (gravidanza, allattamento, svezzamento, crescita, adolescenza, età adulta, menopausa). Condizioni cliniche nelle aree ginecologiche, urologiche e dermatologiche nelle varie fasi della vita. Protocolli terapeutici supportati da Depofarma e gestione infiammazione nelle aree ginecologiche, proctologiche, urologiche e gastroenterologiche - Lezione condotta dal Dott.ssa Marchesini Paola (Ginecologia), Dott.ssa Marchiori Debora (Urologia), Dott.ssa Francesca Negosanti (Dermatologa e Medico Estetico). Valutazione di un caso pratico con applicazione BHRT condotto da Dr. Lorenzo Bergami

9:00-16:00 – Domenica

Protocolli di nutrizione e nutraceutica con integrazione del microbiota nello svezzamento, prima infanzia ed età dello sviluppo. Esempi di gestione dieta, tra calorie e macronutrienti con tipi di approcci nutraceutici finalizzati al ripristino metabolico, dimagrimento e cellulite, problemi del microcircolo, drenaggio emuntoriale e della matrice extra-cellulare con protocolli supportati da Legren - Lezione condotta dal Dott. Lorenzo Bergami

16:00-18:00 – Domenica

HRV correlata all'età ed alle condizioni cliniche e fisiche della persona con esempi pratici di gestione stress benessere del cliente - Lezione condotta da Dott. Lorenzo Bergami e dal Dott. Giuseppe Di Ionna

- **16-17-18 Dicembre**

9:30-13:30 – Venerdì

Test NUTRIGEN e TELOTEST come inquadramento genetico sul quale impostare una strategia nutrizionale. Aspetti di pratica sul trattamento dell'insulino resistenza con approfondimento su fitoterapici relativi al controllo dell'appetito e regolazione senso di fame, sarcopenia e reset Detox per riequilibrio infiammatorio con supporto PromoPharma - Lezione condotta dal Dott. Lorenzo Bergami e dalla Dott.ssa Alessia Stradi

14:30-18:30 – Venerdì

L'importanza dell'integrazione nella Medicina potenziativa, preventiva, rigenerativa e sportiva con le varie declinazioni degli integratori più usati ed efficaci. Studio dei vari protocolli di integrazione tra scienza e pratica con focus su detox intestino, potenziamento sistema immunitario e riduzione infiammazione con supporto GUNA e casi pratici - Lezione condotta dal Dott. Lorenzo Bergami

9:30-13:30 – Sabato

Fisiologia dell'esercizio fisico: risposte acute e croniche (adattamenti) e principi fondamentali dell'allenamento, dimagrimento, potenziamento, prevenzione - Lezione condotta dal Dott. Franco Pittau

14:30-18:30 – Sabato

Esercizio fisico come terapia funzionale al benessere ed applicato a condizioni di salute particolari: determinazione del rischio individuale, malattie cardiovascolari, obesità, diabete, malattie metaboliche - Lezione condotta da Dott. Baldini Lorenzo (Medico dello Sport) e Dott. Franco Pittau

9:30-13:30 – Domenica

Dalla Teoria alla Pratica: esercitazioni sui modelli di allenamento proposti dai nostri esperti. Pratiche di Team Building sul raggiungimento del risultato atletico e ludico comune - Lezione condotta dal Dott. Franco Pittau e dal Dott. Lorenzo Bergami