

STRATEGIC NUTRITION ACADEMY

In cosa consiste la SN Academy?

La Strategic Nutrition Academy (SNA) è un percorso di alta formazione post laurea volto a fornire conoscenze altamente specifiche, e al contempo pratiche, per poter esercitare al meglio e con successo il proprio ruolo di professionista della salute specializzato in Nutrizione.

Perché partecipare alla SNA?

La parola chiave è praticità. La teoria è alla base della conoscenza scientifica, ma l'esperienza è determinante per avere successo nel proprio ruolo. Per questo crediamo che nel nostro lavoro sia fondamentale sapere, in modo pratico, come, dove e quando agire per poter eccellere sia in ambito clinico che in ambito sportivo.

Saranno fornite conoscenze volte all'interpretazione dei dati utilizzando le più innovative tecnologie scientificamente validate attualmente disponibili sul mercato, per formulare e personalizzare il piano nutrizionale in relazione alle specifiche necessità del paziente o dell'atleta. A completamento verranno fornite le conoscenze attuali in ambito di nutraceutica clinica, integrazione sportiva, nutraceutica anti-aging preventiva e potenziativa.

Il corso comprenderà aspetti quali:

- Anamnesi e creazione cartella clinica paziente
- Anamnesi e valutazione atletica
- Valutazione antropometrica e bioimpedenziometrica
- Valutazione Stress tramite metodiche legate all'HRV
- Valutazione tipo Dieta, scelta macros e distribuzione nell'arco della giornata
- Gestione del paziente
- Gestione dell'atleta professionista o amatoriale
- Approcci di Medicina preventiva e potenziativa
- Stress management
- Nutraceutica ed integrazione sportiva
- Team building, gestione gruppi di lavoro, leadership e soft skills

Al termine del corso ci sarà la possibilità di entrare a far parte della **Strategic Nutrition Family (SNF)**: un Team che per Noi significa Famiglia, in cui poter collaborare e crescere assieme ad altri professionisti della salute di alto livello: Medici Specialisti, Psicologi e Psicoterapeuti, HRV Specialist, Coach, Tecnici Sportivi, Preparatori Atletici, Top Trainer, Terapeuti Olistici con altri special partner ed associazioni di divulgazione scientifica.

Per chi vorrà entrare nel nostro ecosistema di lavoro ci sarà l'inserimento nel gruppo dei nostri incontri settimanali video, incontri mensili in presenza e giornate semestrali di Team Building allo scopo di condividere idee, fare formazione, confrontarsi e sviluppare nuovi progetti: la sinergia è il nostro punto di forza, diventata con orgoglio la chiave del nostro successo.

Ci sarà inoltre la possibilità di poter acquistare a prezzo agevolato corsi di alta formazione presso i nostri partner, strumentazioni BIVA, plicometro, bilancia, Tecnologie HeartMath per analisi e valutazione HRV e altre strumentazioni fornite dai nostri partner a prezzo agevolato.

Di grande importanza la possibilità di conoscere clinici e formatori di fama nazionale ed internazionale.

Per gli amanti dello sport l'opportunità di poter lavorare e collaborare con società ed associazioni sportive, atleti professionisti ed amatoriali in ambito nazionale ed internazionale.

Com'è strutturata la SNA?

Il percorso formativo ha una durata complessiva di 6 mesi (Ottobre – Marzo) e offre la possibilità di frequentare sia in presenza che da remoto (con possibilità di recuperare ed avere le registrazioni ed il materiale didattico dopo ogni Week-End).

Le lezioni sono suddivise in 8 weekend, dal venerdì mattina fino alla domenica mattina compresi, 9:30-13:30 e 14:30-18:30 per un totale di 16 ore di alta formazione e 4 ore di pratica almeno per ogni Week-End. I temi principali riguarderanno: **Nutritionist Skills, Clinical Nutrition, Sport Nutrition, Sport Supplements, Clinical Nutraceuticals, e Soft Skills.**

MODULO 1 - Programma Generale

Weekend 1

Come svolgere una visita e tecniche efficaci di ascolto attivo al fine di comprendere in maniera efficace le esigenze dell'utente; Misurazioni, pratica, composizione diete, compilazioni diete e ruoli all'interno di un gruppo di lavoro

Introduzione al lavoro del nutrizionista: Teoria e pratica sull'utilizzo della strumentazione (plicometro e BIA) con introduzione ai morfotipi e letture per individuare lo stile alimentare. Utilizzo software plicometria e somatocarta (in concessione uso gratuita per 10 mesi) sviluppato da esperti specialisti. Prove pratiche di acquisizione misure utilizzando propria strumentazione o strumentazione disponibile.

Prove pratiche di utilizzo software di rilevazione antropometrica (con modello pratico per ogni discente). Utilizzo software BodyGram Plus (in concessione uso gratuita per 10 mesi) e misurazioni BIA a confronto.

Composizione dieta e targhettizzazione obiettivi in seguito a misurazioni, anamnesi ed obiettivi utenti per esercitarsi a compilare piani alimentari grazie al software Easy Diet Web in dotazione (in concessione uso gratuita per 10 mesi).

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.

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.

Weekend 2

Esami di laboratorio, innovazione ed evidenze pratiche per risolvere criticità dietetiche nel paziente o nell'atleta. Metrica HRV, comprensione, guida alla scelta delle modalità di monitoring ed esercitazioni tramite device HeartMath e FirstBeat (gruppo Garmin). Come utilizzare in pratica da "campo" una lettura che permette di contestualizzare le criticità metaboliche e di stress dell'utente che possono essere un blocco al risultato e risolverle imparando ad applicare la corretta strategia in seguito alla lettura complessiva dei dati.

Introduzione ai test di laboratorio, dagli esami emetici e loro letture a quelli più validati riguardanti MICROBIOTA, LIPIDOMICA, METABOLOMICA con strategie di integrazione e terapie conseguenti.

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

Infiammazione mucosale gastro-intestinale, LIKIGUT sindrome, sindrome da colon irritabile; schemi nutrizionali e terapeutici supportati da Legren.

Heart Rate Variability (HRV): introduzione alla metrica, perché lo usiamo e come lo interpretiamo. Quando e come utilizzare le integrazioni esami di laboratorio e quali tipi di valutazione HRV.

Weekend 3

Nutrizione dalla gravidanza, allattamento alle varie età della vita e condizioni cliniche nelle aree urologiche, ginecologiche, gastroenterologiche, vascolari, dermatologiche. Nutraceutica Clinica a sostegno delle condizioni di crescita, sviluppo e cliniche.

HRV correlata all'età e condizioni cliniche e sportive per una più efficace gestione dell'utente con esercitazioni pratiche.

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 Gruppo Named e gestione infiammazione nelle aree ginecologiche, proctologiche, urologiche e gastroenterologiche.

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.

HRV correlata all'età ed alle condizioni cliniche e fisiche della persona con esempi pratici di gestione stress-benessere dell'utente ed esercitazioni pratiche.

Weekend 4

Dalla Genetica all'Epigenetica, un percorso introduttivo alle potenzialità di nuovi test clinici sul quale basare approcci in Medicina Preventiva e Potenziativa. Fisiologia del movimento come base per potenziare l'individuo sul quale le terapie possono avere più efficacia.

Test NUTRIGEN e TELOTEST: un inquadramento sul quale impostare la strategia nutrizionale.

Aspetti pratici 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.

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.

Fisiologia dell'esercizio fisico: risposte acute e croniche (adattamenti) e principi fondamentali dell'allenamento, dimagrimento, potenziamento, prevenzione.

Esercizio fisico come terapia funzionale al benessere e applicato a condizioni di salute particolari: determinazione del rischio individuale, malattie cardiovascolari, obesità, diabete, malattie metaboliche.

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.

MODULO 2 - programma generale – 4 weekend

Weekend 5

Patologie Acute e Patologie Croniche, protocolli nutrizionali e nutraceutici science based per rafforzare l'individuo a sostenere le terapie prescritte dai clinici e strategie nutrizionali e nutraceutiche per contrastare effetti collaterali di terapie. Lettura referti ed esami ematici per adeguare indicazioni nutrizionali e nutraceutiche allo stato clinico ed alle terapie del paziente.

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.

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).

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.

Strategia nutrizionali e nutraceutiche per le patologie cronico degenerative: Sindrome metabolica, patologie autoimmuni e tiroidee. Protocolli nutraceutici supportati da Guna.

Strategie nutrizionali e di nutraceutica per le patologie cronico degenerative - Alzheimer, depressione, patologie infiammatorie gastrointestinali.

Casi pratici: lettura esami ematici e clinici del paziente ai fini di personalizzare indicazioni seguendo gli schemi di alimenti indicati o meno su tipi di patologie; nutraceutica di precisione tailor made. Come leggere etichette dei nutraceutici e dei vari integratori per capire provenienza materie prime e qualità del prodotto stesso.

Weekend 6

Diete Ketogeniche in clinica, nel dimagrimento e nello sport. Ormonosenescenza ed integrazione funzionale nelle varie età dello sviluppo e nello sport. Gestione dell'atleta di Endurance durante la preparazione invernale, camp in altura, gare a tappe, preparazione specifica e periodo gare. Dal Nuoto alla Corsa, Dalla Bici Al Triathlon nelle gare brevi e con distanze Olimpiche fino alle Ultra distanze.

Alimentazione detox, digiuno terapeutico e dieta chetogenica. Dieta VLCD e protocolli terapeuti con supporto Promopharma.

Medicina preventiva, potenziativa, ormono - senescenza. Come sostenere il well-aging: protocolli nutraceutici supportati da BIOGROUP.

Sport e fasi dello sviluppo dell'uomo: sport e nutrizione durante l'età dello sviluppo e in età adulta. 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.

Weekend 7

Nutrizione ed Integrazione negli sport di Montagna, Combattimento con gestione taglio peso. Alimentazione ed integrazione in atleti vegetariani, vegani e con esigenze dietetiche particolari. Alimentazione negli sport di forza, Sollevamento Pesi, BodyBuilding, CrossFit, Ginnastica ed Atletica Leggera. Sport di Squadra e particolarità nella gestione campionato e giornate di partite e tornei.

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.

Alimentazione vegetariana e vegana nel cliente e nell'atleta. Discussione di casi pratici e protocolli di integrazione.

Alimentazione ed integrazione nei principali sport di forza (sollevamento pesi, crossfit, fitness, body building) con protocolli supportati da Syform.

Alimentazione ed integrazione nei principali sport di squadra (calcio, pallacanestro, pallavolo, rugby) con protocolli supportati da Syform.

Weekend 8

Gestione della Performance nell'atleta, approccio sistemico ed integrato grazie all'intervento di tutte le figure professionali principalmente coinvolte (Tecnico, Preparatore atletico, HRV Specialist, Fisioterapista, Osteopata, Nutrizionista, Performance Coach, Psicologo Sportivo, Psicoterapeuta, Fisiatra, Medico dello Sport). Donne e sport, dalla Triade dell'atleta al diverso approccio emotivo e fisiologico. Pratiche di lavoro in Team, gestione della Leadership e soft skills.

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

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.

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.

Aspetto Psicologico in ambito nutrizionale: Esercitazioni, casi clinici e linee guida.

Significato del lavoro in Team e Leadership. Gruppi di lavoro ed esercitazioni pratiche.

COSTI

Acquisto dell'intero corso:

Euro 1500,00 + IVA in un'unica soluzione anticipata entro inizio percorso

Euro 600,00 + IVA in 3 rate bimestrali a partire dalla prima entro inizio percorso

Acquisto di 4 weekend a scelta:

Euro 900,00 + IVA in un'unica soluzione anticipata entro il primo Weekend scelto

Euro 550,00 + IVA in 2 rate trimestrali a partire dalla prima entro inizio percorso

Acquisto di weekend singoli a scelta:

Euro 300,00 + IVA