



Corso teorico-pratico di aggiornamento in “Alimentazione pro Zona. Differenze ed analogie con la dieta mediterranea”

Programma

12 Febbraio 2010

Venerdì Pomeriggio:

Moderatore: Stefano Carnevali

- 14.00-14.30 Registrazione partecipanti.
- 14.30-15.10 Evoluzione dell'Alimentazione dal Paleolitico ad oggi.
Aronne Romano, Medico Nutrizionista, Rezzato (BS)
- 15.10-15.50 Dieta Mediterranea e Zona: pro e contro.
Aronne Romano, Medico Nutrizionista, Rezzato (BS)
- 15.50 -16.30 L'infiammazione silente.
Andrea Baroncini, Medico Nutrizionista, Firenze
- 16.30 -16.50 **BREAK**
- 16.50 -17.30 Stress ossidativo, antiossidanti ed invecchiamento.
*Giovanni Scapagnini, Prof. Associato di Biochimica Clinica,
Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università degli Studi del Molise*
- 17.30 -18.10 Equilibrio ormonale e Carico Glicemico.
*Giovanni Parisi; Medico, Specialista in Medicina dello Sport, Verona
Antonio Rea, Dietista, Desenzano del Garda (Brescia)*
- 18.10 -18.50 Gli Omega 3.
Andrea Baroncini, Medico Nutrizionista, Firenze.
- 18.50-19.30 **TAVOLA ROTONDA** (con tutti i relatori della giornata)
Moderatore: *Stefano Carnevali, Biologo Nutrizionista,
Specialista in Biochimica Clinica, Livorno.*





Associazione Etica di Prevenzione, Terapia Nutrizionale e Benessere

13 Febbraio 2010

Sabato Mattina:

Moderatore: Andrea Baroncini

- 09.00-09.40 Valutazione della Composizione Corporea.
Sara Calamusa, Medico Nutrizionista, Specializzanda in Scienze dell'Alimentazione, Roma
- 09.40-10.20 Metodo dei blocchi.
Stefano Carnevali Biologo Nutrizionista, Specialista in Biochimica Clinica, Livorno
- 10.20-11.00 La preparazione dei cibi.
Stefano Carnevali Biologo Nutrizionista, Specialista in Biochimica Clinica, Livorno
- 11.00 -11.20 **BREAK**
- 11.20 -12.00 Cibi pericolosi.
Aronne Romano, Medico Nutrizionista, Rezzato (BS)
- 12.00 -13.00 Giornata tipo.
P. Satu Huovila, Rezzato (Bs), Simone Masci, Dietista, Roma
- 13.00-13.30 Gestione dello Stress.
Lara Gigola, Psicologa-psicoterapeuta, Brescia
- 13.30-14.30 **PAUSA PRANZO**

Sabato Pomeriggio:

Moderatore: Sara Camusa

- 14.30-15.10 La Zona e l'attività fisica.
Diego Fortuna, Laurea in Scienze della Nutrizione, Vicenza
- 15.10-16.00 Approccio cognitivo-comportamentale alla "dieta": la motivazione e la gestione delle emozioni.
Lara Gigola, Psicologa-psicoterapeuta, Brescia
- 16.00-17.00 **TAVOLA ROTONDA** (con tutti i relatori dei due giorni)
- 17.00-17.30 Verifica dell'apprendimento ad opera dei partecipanti.
- 17.30-18.00 Fine lavori consegna attestati di partecipazione.

