



CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE  
Il Comitato Provinciale CSEN di Reggio Emilia organizza

**Sabato 4 NOVEMBRE 2017**  
**10:00 - 19:00**

**Domenica 5 NOVEMBRE 2017**  
**9:30 - 18:30**

## **Corso di preparatore alimentare (per il bodybuilding)**

### **Argomenti trattati**

- L'organizzazione dal punto di vista alimentare nella periodizzazione di un macrociclo di preparazione
- Costruire un programma alimentare su base costituzionale
- Costruire un programma alimentare con finalità:
  - estetiche;
  - dimagranti;
  - per l'aumento della massa;
  - per la definizione;
- Prestative per attività sportive di velocità, resistenza, esplosività;
- Programmazione alimentare sulle funzioni del ciclo mestruale femminile;
- Rialimentazione - Rialimentarsi, programma educativo S.A.C. System, per rieducare le persone alla giusta nutrizione
- I cicli ormonali circadiani si settano sulle abitudini alimentari corrette e scorrette, quanto il cibo può incrementare la prestazione sportiva
- Scomposizione e suddivisione dei pasti in base all'orario di allenamento
- Scomposizione degli integratori in funzione dei periodi di allenamento, quali e quanti usarne nei periodi di forza, ipertrofia, massa, definizione?
- L'ultima settimana prima di una gara, miti e realtà di una fase molto delicata di una preparazione agonistica
- Una buona preparazione alimentare può combattere o contrastare la P.E.F.S. (cellulite)

### **Quote di partecipazione:**

Qualifica Preparatore alimentare Soci CSEN €110 (esame scritto)

Qualifica Preparatore alimentare non Soci CSEN €130 (esame scritto)

Solo attestato €70 (senza esame)

### **REQUISITI PER LA QUALIFICA DI PREPARATORE ALIMENTARE:**

**È necessario possedere la qualifica da istruttore di bodybuilding e fitness di 1° livello**

Il pagamento delle quote, è da effettuare tramite bonifico bancario al IBAN IT44Q0335901600100000062897 Intestato al Comitato Provinciale CSEN Reggio Emilia  
*Causale possibile:*  
*Preparatore alimentare*  
Per l'iscrizione consultare il sito [www.csenreggioemilia.it](http://www.csenreggioemilia.it)

**Termine ultimo per le iscrizioni 30.10.2017**

Per informazioni: [info@csenreggioemilia.it](mailto:info@csenreggioemilia.it)  
Segreteria organizzativa: 3476171854 - 3393667599

**IL MASTER SI TERRÀ PRESSO IL CIRCOLO PIGAL DI VIA PETRELLA 2 A REGGIO EMILIA (zona Mapei stadium)**

Relatore dei Master: **Marco Venturi**

Docente ai corsi di P.T. c/o "SCUOLA DI MEDICINA NATURALE DI URBINO"; Docente ai corsi di formazione istruttori di Fitness e Bodybuilding, (mediante corso integrativo C.S.E.N) presso LA FACOLTA' DI SCIENZE MOTORIE DELL'UNIVERSITA' DELL'AQUILA; Consulente della "RIZZATO SPORT" di Padova, settore Home Fitness per la parte relativa alla biomeccanica articolare di piccoli attrezzi (2002 - 2003); Docente al corso di SCIENZE MOTORIE DELL'UNIVERSITA' DI PERUGIA anno 2007 - 2008 per la programmazione di allenamenti alimentazione e integrazione per biotipologia costituzionale; Docente al corso di formazione MSP "Dottor Fitness" DI PERUGIA anno 2007 - 2008- 2009 - 2010 - 2011 - 2012 - 2013 per la programmazione di allenamenti alimentazione e integrazione per biotipologia costituzionale;  
MASTER CONSEGUITI: Esperto in Nutrizione Sportiva, sull'aggiornamento e la ricerca nella scienza dell'alimentazione; Master in CRONOMORFODIETOTERAPIA; Master in ALIMENTAZIONE E SUPPLEMENTAZIONE SPORTIVA; Master in ALIMENTAZIONE E CIRCUITI DIMAGRANTI; Master in ALIMENTAZIONE INTEGRATA (un approccio alimentare alla prestazione sportiva); Master in INTEGRATORI O DOPING (ultime frontiere nell'alimentazione dello sportivo); PREPARATORE ATLETICO Esperto in Teoria dell'allenamento, con specifica attitudine sulla programmazione e l'organizzazione dell'allenamento agonistico in varie fasi dell'anno; Master in TEORIA DELL'ALLENAMENTO E ORGANIZZAZIONE CICLICA DELLA PREPARAZIONE ATLETICA.