

INDICE DEGLI ARGOMENTI

1 Analisi degli obiettivi del paziente e sviluppo di un percorso nutrizionale

1.1 L'anamnesi del paziente

1.1.1 Durante la prima visita - Le informazioni e i dati chiave da raccogliere e come stabilire un rapporto di fiducia

1.1.2 Durante i controlli - Monitorare il progresso, revisionare e aggiornare il percorso

1.2 Feedback tra le visite - Perché sono importanti e come ottenerli e utilizzarli per un percorso di successo

1.3 Introduzione alla comunicazione efficace - Strategie per massimizzare l'efficacia della visita nutrizionale

1.4 Sostenibilità dei progressi nutrizionali - Approcci e tecniche per mantenere i risultati nel tempo

2 Creazione di un adeguato piano nutrizionale per il paziente

2.1 Fabbisogno energetico - Calcolo del consumo calorico basato sulle attività svolte dal paziente e sulle sue caratteristiche individuali

2.2 Apporto nutrizionale - Calcolo di calorie, macronutrienti e micronutrienti da fornire tenendo conto di variabili come gli obiettivi e le tempistiche

2.3 Piano nutrizionale - Utilizzo di metodi di varia complessità per creare piani nutrizionali personalizzati

2.4 Software per la pianificazione dietetica - Esplorazione dei vantaggi e limitazioni del loro uso

3 Casi studio

3.1 Analisi di casi studio di pazienti reali:

3.1.1 Dimagrimento da una condizione di obesità - Percorso per il raggiungimento del normopeso

3.1.2 Il 'falso magro' - Identificazione e gestione del paziente con bassa massa muscolare e alta percentuale di grasso, apparentemente normopeso

3.1.3 Dimagrimento al femminile - Strategie nutrizionali specifiche per la perdita di peso nel contesto femminile

3.1.4 Aumento della massa muscolare - Formulazione di un percorso nutrizionale per incrementare la massa muscolare

3.1.5 Definizione muscolare - Formulazione di un percorso nutrizionale per migliorare la visibilità e la definizione muscolare

3.2 Casi studio interni alla classe - Avvio, fin dall'inizio del corso, di percorsi nutrizionali tra studenti consentendo una comprensione più approfondita della materia

4 Analisi di composizione corporea

4.1 Misurazioni di base - Determinazione corretta del peso e delle misurazioni antropometriche

4.2 Analisi della adipometria - Pregi, limiti e tutorial pratico

4.3 Analisi BIA - Pregi, limiti e tutorial pratico

5 Allenamento e nutrizione

5.1 Fondamenti di fisiologia dell'esercizio - Panoramica sull'utilizzo e gestione dell'energia durante l'attività fisica, con applicazioni pratiche per i nutrizionisti

5.2 Panoramica degli sport - CrossFit, Pesistica, Sport di Endurance e Sport misti

***5.2.1 Presentazione** - Discussione sulle caratteristiche principali e le differenze tra questi tipi di allenamento e i loro impatti specifici sulla salute*

***5.2.2 Focus sul CrossFit** - Comprensione dei concetti e della terminologia specifica, per poter comunicare efficacemente il paziente*

***5.2.3 Focus sulla pesistica** - Comprensione dei concetti e della terminologia specifica, per poter comunicare efficacemente il paziente*

***5.2.4 Relazione degli sport con i percorsi nutrizionali** - Gli impatti specifici degli allenamenti sulla salute e sul raggiungimento degli obiettivi dei pazienti*

5.3 Workshop pratico - Esperienza diretta

***5.3.1 Sessioni pratiche** - Partecipazione attiva a diversi tipi di allenamenti*

***5.3.2 Discussione** - Come le diverse forme di esercizio influenzano il senso di fatica e il recupero*

5.4 Guida dei pazienti nella scelta dell'attività fisica – Ruolo del nutrizionista

***5.4.1 Idoneità dei pazienti ai vari tipi di esercizi** – Strategie di valutazione*

***5.4.2 Obiettivi realistici di allenamento** – In base allo stato di salute e agli obiettivi nutrizionali*

***5.4.3 Alimentazione personalizzata nelle diverse attività sportive** - Timing ottimali nell'assunzione dei nutrienti per massimizzare la performance*

6 Coaching Skills per il nutrizionista

6.1 Training di abilità relazionali

6.1.1 Sviluppare competenze empatiche - Apprendimento di tecniche per ascoltare attivamente e rispondere con sensibilità alle esigenze emotive dei pazienti, creando un ambiente di fiducia e comprensione.

6.1.2 Affinare le capacità di guida del colloquio - Formazione su come strutturare efficacemente un colloquio, porre domande strategiche e mantenere il focus sugli obiettivi nutrizionali, senza tralasciare le preoccupazioni del paziente.

6.1.3 Facilitare il goal setting del paziente - Istruzione su come aiutare i pazienti a definire obiettivi realistici e misurabili, e su come stabilire piani d'azione chiari e fattibili per raggiungere tali obiettivi.

6.1.4 Potenziare la compliance al trattamento - Strategie per motivare i pazienti a seguire il piano nutrizionale, incluso l'uso di rinforzi positivi e la gestione di eventuali resistenze o difficoltà.

6.1.5 Promuovere l'empowerment dei pazienti - Tecniche per abilitare i pazienti a prendere decisioni informate e autonome riguardo alla loro salute e alimentazione, aumentando la loro autoefficacia.

7 Autoimprenditorialità

7.1 Fondamenti di business per nutrizionisti – Come distinguersi nel settore della nutrizione

8 Esperienza pratica autonoma

8.1 Percorsi nutrizionali svolti in autonomia - Possibilità di ricevere consigli e supporto dalla academy e dai compagni per la gestione dei percorsi nutrizionali svolti in autonomia con i propri pazienti

9 Esame finale sulle competenze acquisite durante il corso