

IN DATA 19/06/22 CERTIFICHIAMO IL SUPERAMENTO DEL CORSO DI

# ALIMENTAZIONE SPORTIVA 2° LIVELLO

CON VOTO FINALE 87 / 100 DA PARTE DI

## Andrea Favret

Nato/a a Sacile

il 27/02/1978

Si riporta il programma di studio costituito da 55 ore

Modelli compartimentali e l'acqua nella composizione corporea, Tecniche di analisi della composizione corporea, Metabolismo, Consumi calorici: attività quotidiane, lavorative, sportive, Perdita di peso o dimagrimento, Aumento di peso: cause extra alimentari, Generalità, composizione e funzioni del tessuto adiposo, Tessuto adiposo e segnali ormonali, Diario alimentare, Analisi stato metabolico, blocco del metabolismo e Reset metabolico, Effetto whooshing e Timing dei nutrienti, Low carb, Chetogenica, Carb cycling, Digiuno intermittente, Caratteristiche della cellulite, Classificazione, tipologie e stadi della cellulite, Edema e rimedi per contrastare la cellulite, Integratori e supplementi sportivi, Integratori per la perdita di peso, Protocolli di integrazione alimentare nelle discipline sportive di endurance: Fibre muscolari, Meccanismo aerobico, Allenamento e adattamenti, Schema dietetico, Dieta pre /durante e dopo la gara, Integrazione per lo sportivo di endurance, Fibre muscolari e sistema energetico, Allenamento per l'ipertrofia, Dieta per l'ipertrofia, Integratori per l'ipertrofia.



ACCADEMIA DOMANI

*Questo Certificato  
è validato  
dal sistema VeriForm*



DOTT. FABIO REBECCHI

Legale Rappresentante

*Fabio Rebecchi*  
ACCADEMIA DOMANI S.R.L.  
di Rebecchi Fabio  
Via Pietro Blaserna 40, 00146 Roma  
C.F. e P.IVA 04909251003

