

CONVEGNO SPECIALISTICO

CORPUS SANUM IN MENTE SANA

Una corretta attività motoria, una corretta nutrizione e idratazione come prevenzione dello stato di stress.



MERCOLEDÌ
21 MARZO 2018



11:00-17:00



ROMA
ACQUARIO ROMANO
PIAZZA MANFREDO FANTI 47

PROGRAMMA

H 10:30

Welcome coffee e registrazione ospiti

H 11:00

Welcome speech
Virgin Active Academy

Intervento testimonial Igor Cassina

Campione Olimpico Ginnastica Artistica Atene 2004

Dott. Andrea Pece

Staff Assessorato allo Sport di Roma
Praticare lo sport amatoriale a Roma
per prevenire lo stress: istruzioni per l'uso

Prof. Paolo Montera

Università Scienze Motorie Roma Tor Vergata
Attività motoria e regolazione
dell'ormone dello stress

Prof. Massimo Sacchetti

Università Scienze Motorie Roma Foro Italico
Allenamento intervallato ad alta intensità:
benefici e limiti

Prof. Federico Schena

Università Scienze Motorie Verona
L'attività fisica nell'anziano: uno stress
che mantiene giovani

Prof. Mauro Lombardo

Università Telematica San Raffaele Roma
Il mito delle proteine in palestra

Pausa pranzo

Intervento testimonial Maddalena Musumeci

Campionessa Olimpica Pallanuoto Atene 2004

Prof. Vincenzo Romano Spica

Università Roma Foro Italico
Attività fisica come occasione
di promozione della salute attraverso
il Sistema Sanitario Nazionale

Prof. Fabio Esposito

Università Scienze Motorie Milano
Effetti muscolari, cardiovascolari
e respiratori negli esercizi con piccole
e grosse masse muscolari

Prof. Andrea Ceciliani

Università Scienze Motorie Bologna
Il bambino seduto: educazione preventiva
al sano stile di vita

Prof. Elvira Padua

Università Telematica San Raffaele Roma
Postura ed esercizi con i sovraccarichi

Dott. Carmine Orlandi

Biologo nutrizionista Enervit
Idratazione tecnica: l'acqua da alimento
fondamentale a veicolo di nutrienti/nutraceutici

H 17:00

Termine lavori

Per maggiori informazioni:
Segreteria Virgin Active Academy
tel. 02 44078274
email formazione@virginactive.it