

UNICZ-ADI CALABRIA



Seminario del 19 GIUGNO 2023 – Scienze Motorie, 88100 Catanzaro, Viale Tommaso Campanella 180

FITNESS, WELLNESS E NUTRIZIONE: LA CULTURA DEL BENESSERE
– CFU 0,5, durata 4 ore

Moderatore: Prof. Daniele Masala, Coordinatore CdL Scienze Motorie

e

Dott.ssa Teresa Iona

Ore 09:00 – Saluto di benvenuto da parte del Magnifico Rettore_ Università degli studi di Catanzaro

Ore 09:10 – Saluto di benvenuto da parte del Coordinatore del CdL in Scienze Motorie_ Università degli studi di Catanzaro

Ore 09:20 – Saluto di benvenuto da parte del Direttivo A.D.I. Nazionale Dott.ssa Paolini/Dott.ssa Bagnato

Ore 09.30 – Fitness e Wellness (*T.Iona*)

Ore 10.00 – L'alimentazione quale strumento educativo e per il benessere (*G. Fortugno*)

Ore 10.30 – L'alimentazione dello Sportivo – Falsi Miti ed Evidenze Scientifiche (*A. Calabrò*)

Ore 11.00 – La dieta Mediterranea: storia e caratteristiche di uno stile di vita salutare – (*L. Abenavoli Montebianco*)

Ore 11.30 – Web Talk

Break 12.00 – 12.15

Ore 12.15 – Tavola rotonda

Ore 13.00 - Chiusura lavori

Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

Daniele Masala_ Coordinatore CdL Scienze Motorie _ UMG

Teresa Iona_ Ricercatore CdL Scienze Motorie _ UMG

Giuseppe Fortugno_ Medico Nutrizionista _ Presidente Regionale ADI Calabria

Alessio Calabrò_ Docente a Contratto CdL Scienze Motorie _ UMG

Ludovico Abenavoli Montebianco_ Director Post-Graduate School of Digestive Disease_UMG