

# CORSO COSTRUISCI LA TUA DIETA

## IMPARA A CREARE LA TUA ALIMENTAZIONE CORRETTA

Il corso di propone di aiutare i partecipanti a riconoscere le esigenze e le principali problematiche alimentari per imparare a gestirle al fine di costruire uno stile di alimentazione adatto al proprio stile di vita.

Una dieta, ovvero scelte alimentari equilibrate e ben impostate possono apportare grandi benefici alla salute. E la nostra dieta perfetta sarà una dieta che rispetta le nostre caratteristiche uniche!

### PROGRAMMA

#### Primo incontro:

Come affrontare elevati valori di colesterolo, trigliceridi, glicemia attraverso una sana alimentazione

#### Secondo incontro:

L'alimentazione per lo sportivo di tutte le età, bisogni e necessità di chi fa attività fisica

#### Terzo incontro:

Allergie e intolleranze, tutto quello che c'è da sapere su come riconoscerle e affrontarle

#### Quarto incontro:

Il mondo dell'integrazione: verità, miti e leggende su queste sostanze miracolose

\*\*\*\*\*

### OMAR SCOMODON

Omar Scomodon è biologo nutrizionista. Dopo il diploma di Tecnico Chimico Biologico (2002) si laurea in Biotecnologie Mediche presso l'Università di Brescia (facoltà di Medicina e Chirurgia) con la votazione di 110/110 con lode.

Completa il dottorato di ricerca in Scienze della Riproduzione e dello Sviluppo (indirizzo Genetico Molecolare) studiando il sistema immunitario e occupandosi di Malattie Genetiche Rare presso il Dipartimento di Scienze Cliniche e Sperimentali dell'Università di Brescia, in collaborazione con la Clinica Pediatrica degli Spedali Civili.

Supera l'Esame di Stato per la professione di Biologo e successivamente consegue il Master Nutrifor di II livello in Nutrizione Umana a Milano.

Alcune delle sue più importanti relazioni:

2014 – congresso “International Conference on Strength Training”

2015 – congresso “Pianeta Nutrizione” in occasione di EXPO

2016 – congresso “Spazio Nutrizione” a Milano, dove ha frequentato con profitto un corso specializzato su Alimentazione e Nutrizione nello sportivo

2016 – congresso al “SANA” di Bologna: Nutrizione, benessere, alimentazione e nutraceutica.