



MythBusters

Alimentazione e Attività Fisica tra Mito e Realtà



Progetto nato dalla collaborazione tra gli studenti di Dietistica e Scienze Motorie.

Come relatori si alterneranno docenti e studenti dei due Corsi di Laurea.

Parleremo di come nasce e si diffonde una fake news, e sfatteremo le principali a tema alimentazione e attività fisica.



UNIVERSITÀ
DI PAVIA

MythBusters

Alimentazione e Attività Fisica tra Mito e Realtà

Luogo: Aula del '400 - Università degli Studi di Pavia

Orario: 18:30-20:00

INCONTRO INTRODUTTIVO (14 Aprile 2022)

Relatrice: dr.ssa Franca Braga

- Come nasce e si diffonde una Fake News?
- In un mondo di "bufale", come riconoscere una Fake News?
- Falsi miti in Alimentazione e Salute

1° INCONTRO (21 Aprile 2022)

Relatrice: dr.ssa Cinzia Ferraris

- Diete di Moda e loro efficacia
- Dieta Mima Digiuno e Digiuno Intermittente
- Allenamento a digiuno: cosa dicono gli esperti?

2° INCONTRO (28 Aprile 2022)

Relatore: dr. Luca Marin

- Il caso HIIT
- "No Pain No Gain": mito o realtà?
- C'è differenza di genere nell'allenamento?

3° INCONTRO (05 Maggio 2022)

Relatrice: dr.ssa Lenyia Neri

- Proteine: più è meglio?!
- Carboidrati: nemici o alleati?!
- Latte e bevande vegetali tra mito e realtà

4° INCONTRO (12 Maggio 2022)

Relatore: dr. Emanuele Grassi

- La figura del Mental Coach: di cosa si tratta? Qual è il suo ruolo?
- Importanza del Mental Coach per gli atleti di qualsiasi livello
- Esempi

Compila il form
per iscriverti all'evento!

