

6° Meeting annuale per i professionisti della composizione corporea

BODY COMPOSITION CONFERENCE

Online

FAD GRATUITA
PER 1000 UTENTI
(5 ECM)

Evento Gratuito

10 — 11
APRILE

DUEMILA21

Composizione Corporea e Sonno

In collaborazione con:



Con il patrocinio di:



Partner evento:



Segreteria Organizzativa:



Sabato
10.04.
2021

Composizione
Corporea e
Sonno

PROGRAMMA DEFINITIVO

BODY COMPOSITION
CONFERENCE

9:00 — 9:10
Apertura evento

I SESSIONE
CRONOBIOLOGIA,
SONNO E COMPOSIZIONE
CORPOREA

9:10 — 9:30
Sonno, COVID e
aumento ponderale.

Prof. Giuseppe Plazzi

9:30 — 9:50
Basi fisiologiche
del cronotipo e
comportamento.

Prof. Ugo Faraguna

9:50 — 10:10
Analisi della variabilità
circadiana dei parametri
di bioimpedenza.

Ing. Jacopo Talluri

10:10 — 10:30
Privazione di sonno e
obesità: un link
neuro-ormonale.

Dott.ssa Eleonora Poggiogalle

10:30 — 10:45
Domande & Risposte

10:45 — 11:00
Pausa

II SESSIONE
DIETA, SONNO E
COMPOSIZIONE
CORPOREA

11:00 — 11:20
"Chronobiology and
nutrition: the Italian
context during the
Lockdown".

Dott.ssa Sara Marantonio

11:20 — 11:40
Crononutrizione:
i carboidrati la sera
sono un mito o una
necessità?

Dott. Manuel Salvadori

11:40 — 12:00
Effetti del digiuno
intermittente sulla
qualità e quantità
del sonno e sulla
composizione corporea.

Dott.ssa Tatiana Moro

12:00 — 12:20
Effetti delle diete VLCKD
sulla qualità e quantità
del sonno e sulla
composizione corporea.

Dott. Alfio Pennisi

12:20 — 12:40
Melatonina e non
solo: principi attivi per
migliorare la qualità del
sonno.

Dott.ssa Francesca Busa

12:40 — 13:00
Domande & Risposte

13:00
Fine lavori



Domenica
11.04.
2021

Composizione
Corporea e
Sonno

PROGRAMMA DEFINITIVO

BODY COMPOSITION
CONFERENCE

9:30 — 9:45
Apertura evento

III SESSIONE
SPORT, SONNO E
COMPOSIZIONE
CORPOREA

9:45 — 10:05

Time-restricted eating effects on performance, immune function and body composition in élite cyclists: a randomized controlled trial.

Dott.ssa Tatiana Moro

10:05 — 10:25

Tra cronotipo e actigrafia: analisi e individuazione di parametri normativi del sonno in un campione di sportivi di élite rispetto a una popolazione standard.

Dott. Cristiano Fubiani

10:25 — 10:45

La gestione del Jet lag nelle competizioni mondiali: come supportare l'atleta.

Dott. Antonio Gianfelici

10:45 — 11:00

Domande & Risposte

11:00 — 11:15

Pausa

IV SESSIONE
SPORT&FITNESS,
SONNO E
COMPOSIZIONE
CORPOREA

11:15 — 11:35

Timing dell'allenamento e composizione corporea: quanto conta dormire bene?

Prof. Stefano Zambelli

11:35 — 11:55

Preparazione e recupero: l'influenza della qualità e quantità del sonno e monitoraggio mediante i parametri bioimpedenziometrici.

Dott. Francesco Campa

11:55 — 12:15

Composizione corporea: quali prestazioni beneficiano della qualità del sonno?

Prof. Massimiliano Mazzilli

12:15 — 12:35

La strategia di gestione dell'infiammazione nello sportivo per migliorare la qualità del sonno e la composizione corporea.

Dott. Maurizio Salamone

12:40 — 13:00

Domande & Risposte

13:00

Fine lavori



Composizione Corporea e Sonno

BODY COMPOSITION CONFERENCE

INFORMAZIONI GENERALI

Body Composition Conference è l'evento annuale dedicato ai professionisti della composizione corporea. La sesta edizione si sarebbe dovuta tenere, come per le edizioni precedenti, a Roma, in presenza, ma a causa delle restrizioni legate all'emergenza COVID, è stata riorganizzata con una formula innovativa, ovvero interamente **online e gratuita**.

RESPONSABILE SCIENTIFICO DEL CORSO: Prof. Ugo Faraguna

RESPONSABILE BODY COMPOSITION CONFERENCE: Dott.ssa Sara Fiume

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA: Fenicia Events & Communication

DESTINATARI: Medici, farmacisti, biologi nutrizionisti, dietisti, infermieri, fisioterapisti, personal trainer, preparatori atletici, studenti.

INDICAZIONI PER LE ISCRIZIONI

ISCRIZIONE GRATUITA ALLA DIRETTA

1000 posti disponibili

L'iscrizione comprende l'attestato di partecipazione previa frequenza per almeno il 70% della diretta.

ISCRIZIONE GRATUITA CON ACCESSO ALLA REGISTRAZIONE PER 30 GIORNI

2000 posti disponibili

L'iscrizione comprende l'attestato di partecipazione previa verifica dell'avvenuta fruizione del contenuto della registrazione.

ISCRIZIONE GRATUITA ALLA FAD (5 ECM)

1000 posti disponibili

Valida sia per gli iscritti alla diretta che alla registrazione per 30 giorni

Per i primi 1000 utenti delle categorie medico-professionali che ne faranno richiesta in fase di iscrizione, è stato previsto l'accreditamento delle sessioni della prima giornata in modalità FAD asincrona.

CONTATTI

✉ info@fenicia-events.eu

👤 <https://fenicia-events.eu/bcc/>

☎ Tel. + 39 06.876 714 11

📞 WhatsApp 342.821 15 87

**Clicca QUI
per iscriverti alla BCC 2021**



L'evento, come per il 2020, si arricchisce di una connotazione sociale.

È stato infatti attivato un canale di donazioni che saranno interamente devolute in beneficenza in relazione al progetto:

"FORMAZIONE SOLIDALE"

Ciascun partecipante alla conferenza, e non, potrà contribuire con una donazione volontaria, anche minima, non vincolante per accedere all'evento formativo.

[CLICCA QUI](#) PER CONOSCERE IL PROGETTO E FARE LA TUA DONAZIONE