

## MEDICINA, NUTRIZIONE, SALUTE DELL'UOMO ED ESERCIZIO FISICO

### DESCRIZIONE CORSO

Il corso ha come obiettivo quello di aiutare i giovani a **comprendere l'importanza delle corrette abitudini alimentari e degli stili di vita attivi**. In particolare, verrà esaminato il ruolo dei diversi nutrienti nel mantenimento di una composizione corporea ottimale, associata ad una condizione di **benessere e "wellness"**. Il ruolo dell'alimentazione verrà inoltre approfondito, non solo nel mantenimento, ma anche nella prevenzione delle malattie metaboliche e croniche.

Si presenteranno i concetti fondamentali dell'**esercizio fisico**, della sua importanza nelle diverse fasi di vita dell'uomo e si cercherà di fare chiarezza sui molteplici miti che ruotano intorno allo **sport e all'attività motoria**, anche approfondendo i benefici dell'esercizio sotto il punto di vista.

### MODALITÀ DI SVOLGIMENTO E METODOLOGIA

I corsi si svolgeranno in presenza mediante lezioni frontali ed attività interattive

### ORGANIZZAZIONE E TEMATICHE

Il corso proposto sarà articolato in 5 moduli di 3 ore ciascuno.

