

# NutriAtleta

Coaching Nutrizionale Personalizzato: Un Atleta, Una Dieta

10 MARZO - 30 APRILE 2026 | POLO DIDATTICO DI "SAN MINIATO"



UNIVERSITÀ  
DI SIENA  
1240

DIPARTIMENTO DI  
**SCIENZE  
DELLA VITA**  
— DSV



Agli studenti che avranno seguito TUTTI gli incontri programmati e partecipato alle relative attività pratiche e project work saranno riconosciuti fino a 3CFU per "Attività utili all'inserimento nel mondo del lavoro" - sulla base della valutazione effettuata a cura del competente Comitato per la Didattica - nonché l'Open Badge "Problem solving" da inserire nel proprio CV.

**Docente:** Dott.ssa Erica Lombardi

| Data e orario                                                                  | Docente                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| martedì 10 marzo 2026<br>h. 15:00 – 19:00<br>(Aula 8)                          | Coaching Nutrizionale di Precisione: Comunicazione, Personalizzazione e Approccio One-to-One.                 |
| martedì 17 marzo 2026<br>h. 15:00 – 19:00<br>(Aula 10)                         | Tecnologie e Piattaforme per la Strategia Nutrizionale: Dal Dato alla Performance (Training & Race Strategy). |
| martedì 14 aprile 2026<br>h. 15:00 – 19:00 (A. 10)                             | Etica, Ruolo Professionale e Collaborazione Multidisciplinare nella Nutrizione Sportiva.                      |
| Giovedì 23 aprile 2026<br>h. 9:00 – 13:00 (A. 10)                              | Project work                                                                                                  |
| Giovedì 30 aprile 2026<br>h. 09:00 – 13:00 (A. 19)<br>h. 14:00 – 18:00 (A. 19) | Troubleshooting e restituzione elaborati dei partecipanti sotto forma di presentazione                        |

Per informazioni: Prof.ssa Laura Bianchi (referente)

Per iscrizione: <https://sdskills.unisi.it/>



## OBIETTIVI DEL CORSO

Sviluppare competenze di coaching nutrizionale personalizzato, con un approccio centrato sull'atleta, sul suo percorso di allenamento e gara e sulla sua unicità metabolica e psicofisica: un atleta, una dieta. Il percorso prevede un excursus su tecnologie e piattaforme digitali per analizzare dati e promuovere strategie, anche in contesti complessi come gare a tappe.

## ORGANIZZAZIONE CORSO

8 ore lezioni frontali

8 ore esercitazione e project work a gruppi

8 ore troubleshooting, restituzione e discussione del project work sviluppato dai partecipanti.

## PARTECIPANTI

n. 35 studenti CdL in Scienze Biologiche, CdLM in Biologia e PhD student del dottorato in Scienze della Vita

LINGUA: ITA

