



## Strategie anti age

Milano, Domenica 24 novembre 2024

In numero crescente sono le persone over 40/50 che praticano regolarmente un'attività motoria o la riprendono dopo un'interruzione più o meno prolungata, spesso preferendo la palestra come luogo più adatto a soddisfare questa esigenza. Tra gli effetti positivi generati, è ormai scientificamente dimostrato anche un rallentamento di quel processo di invecchiamento fisiologico che scaturisce nel tempo anche in una progressiva riduzione delle proprie capacità motorie.

L'obiettivo di questo incontro è quello di fare il punto della situazione sui meccanismi di invecchiamento e su quali siano i mezzi naturali più efficaci per contrastarli, al fine di poter conservare più a lungo non soltanto un migliore aspetto fisico esteriore ma anche l'efficienza delle capacità motorie. Verranno quindi analizzate tutte le strategie ad oggi conosciute, e confermate da studi scientifici, che consentono di ottenere i migliori risultati.

**Struttura del corso:** 1 giornata.

**Orari:** dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00.

**Docente:**

**R.Calcagno** - diplomato ISEF, esperto in fisiologia dell'invecchiamento, preparatore atletico e consulente alimentare.

**Programma:**

- Perché si invecchia.
- Come invecchiano le vari parti del corpo.
- Quali sono le caratteristiche dell'invecchiamento.
- Invecchiare in forma ed in salute: è solo una questione genetica? L'esempio di Okinawa.
- Psiche ed invecchiamento.
- Stile di vita ed invecchiamento.
- Come rallentare il processo di invecchiamento.
- Il grande ruolo degli ormoni endogeni.
- Acidosi metabolica ed invecchiamento.
- Disidratazione ed invecchiamento.
- La sarcopenia.
- Microcircolo ed invecchiamento.
- Esercizio fisico ed invecchiamento.
- Attività aerobica ed invecchiamento.
- Attività anaerobica ed invecchiamento.
- EPOC e metabolismo.
- Stretching e ginnastica posturale e funzionale
- Suggestimento in campo alimentare.
- Suggestimenti nell'utilizzo degli integratori.
- Integratori anti aging.

**Quote di partecipazione:** la quota di partecipazione allo stage è di € 129,00 per le iscrizioni effettuate entro l'8 novembre, dopo il termine la quota è di € 169,00.

**La quota comprende:** accesso alle lezioni teoriche e pratiche, kit congressuale, materiale didattico ed attestato di partecipazione.

**Iscrizione week end:** l'iscrizione a due giornate nello stesso fine settimana determina una riduzione sulle quote di partecipazione ad € **226,00** (anziché € 258,00) entro il primo termine, e € 259,00 (anziché € 338,00) successivamente, per entrambe i casi.

**Sconti:** agli studenti di Scienze Motorie ed ai soci [Fit One Club](#) è riconosciuta una riduzione del 10%.