

# Dieta chetogenica e alimentazione bilanciata due strumenti efficaci per il controllo del peso.

## 14 Settembre 2012 - PROGRAMMA

## Informazioni Organizzative

**Ore 8.30 – 9.00** Registrazione partecipanti

**Ore 9.00 – 11.00**

### **La dieta chetogenica**

*Lezione magistrale*

- I principi dell'Associazione DietaZero e del metodo DietaZero Activate
- Perché la Chetosi, scopo della chetosi in pazienti affetti da obesità, finalità del metodo e spiegazione dell'importanza di una chetosi breve e coadiuvata da supporti che ne limitino al massimo i rischi
- Bilanciamento degli alimenti e avvicinamento ad un metodo alimentare equilibrato per correggere l'alimentazione quotidiana
- Valore degli alimenti, loro composizione.

*Relatori: Dr. Filippini Stefano – Erika Galtarossa*

**Ore 11.00 – 11.15**

Coffee Break - esempio pratico di "spuntino bilanciato"

**Ore 11.15 – 13.30**

### **Alimentazione bilanciata**

*Lezione magistrale*

- Partire dalla dieta Chetogenica, come metodo rapido di dimagrimento, per sfruttarne il fattore emotivo (successo-soddisfazione-entusiasmo) e ripristinare una corretta alimentazione per il mantenimento del peso
- Principi fondamentali del metodo DietaZero Forever, e importanza dell'assunzione dei macronutrienti
- Risposta ormonale ottimale derivante dall'alimentazione bilanciata
- Spiegazione dell'indice glicemico e del controllo dello stesso
- Spiegazione del calcolo alimentare per una corretta alimentazione;
- Importanza della composizione dei prodotti, idonei al metodo DietaZero

*Relatori: Dr. Loris del Giudice – Dr.ssa Ilaria Bertini*

**Ore 13.30 – 14.30**

Pranzo interamente bilanciato DietaZero

**Ore 14.30 – 15.30**

### **Sessione di attività fisica**

*Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche*

*Relatore: Personal trainer Riccardo Pesarin*

**Ore 15.30 – 15.45**

Ristoro con centrifughe di frutta e verdura

**Ore 15.45 – 18.00**

### **Presentazione di una giornata tipo secondo il metodo dell'associazione DietaZero**

*Esercitazione pratica a gruppi per la realizzazione corretta della composizione di un piatto bilanciato*

*Relatore: Dott.ssa Ilaria Bertini*

**Ore 18.00 - 18.30**

*Lezione frontale standard con dibattito fra docenti ed esperto guidato da un conduttore (l'esperto risponde)*

### **Questionario ECM e Valutazione dell'Evento**

*Tutti i relatori presenti*

### **Relatori**

- **Dr. Stefano Filippini:** medico, esperto nel dimagrimento e nelle condizioni fisiologiche dei pazienti inidonei ad affrontare una dieta chetogenica
- **Erika Galtarossa:** tecnica DietaZero, esperta conoscitrice del sistema DietaZero
- **Dr. Loris Del Giudice:** dietista, nutrizionista, responsabile scientifico dell'Associazione DietaZero, divulgatore dell'alimentazione bilanciata a basso indice glicemico
- **Dr. ssa Ilaria Bertini:** dietista, esperta in alimentazione bilanciata con una profonda esperienza diretta con pazienti affetti da gravi disturbi dell'alimentazione
- **Riccardo Pesarin:** personal trainer



Sede del Convegno sarà il  
**Centro San Felice**  
Località San Giacomo  
37031 Illasi (Verona)

Il Convegno è in fase di accreditamento ECM, per le categorie:  
DIETISTA  
MEDICO CHIRURGO  
BIOLOGO NUTRIZIONISTA  
FARMACISTA

### **Quota di Iscrizione**

ASSOCIATO DIETAZERO 100,00  
MEDICO /DIETISTA 120,00

*La quota include quanto previsto dal programma. Sono escluse le bevande extra programma, eventuali pernottamenti e quanto non espressamente elencato.*

### **Iscrizioni**

*Compilare il modulo allegato in tutte le parti e inviare assieme alla ricevuta del bonifico intestato a DENPAS SRL*

*IBAN IT 93 J 05040 60520 000001313333*

*causale "DietaZero 14 Settembre - Cognome" alla segreteria organizzativa, disponibile anche per fornire ulteriori informazioni.*

### **Studio AM**

Via Anfiteatro 9, 37121 Verona

Tel. 045 8066844 – Fax 0458001477

e-mail: info@studioamverona.it - www.studioamverona.it