

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA 2025/2026
CORSO DI LAUREA IN SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE
LM-61

PROPOSTA DI ATTIVITÀ DIDATTICA ELETTIVA (ADE)

PRINCIPI DI NUTRIZIONE SPORTIVA

Responsabile: Prof. F. Sofi

Docenti: Dott. Cristian Petri

Contatto email per informazioni: francesco.sofi@unifi.it

Destinazione: Studenti del I° e II° anno del Corso di Laurea Magistrale in Scienze dell'Alimentazione

CFU: 2

Obiettivi: Il programma di nutrizione sportiva offrirà le basi per capire come alimentazione, integrazione e tempo di assunzione degli alimenti possano influenzare la performance e il recupero. Permetterà di interpretare i principali parametri fisiologici e di comprendere i principi alla base della costruzione di piani nutrizionali efficaci e sostenibili per l'atleta

Programma:

Lezione #1 – Martedì 26 Maggio 2026 ore 9 – 12 CD Morgagni

Lezione #2 – Giovedì 28 Maggio 2026 ore 9 – 12 CD Morgagni