



Lunedì 27
APRILE 2026

13.30-15.00

**Strategie pratiche per
il riequilibrio del peso
corporeo.**

**Termogenici, adattogeni
e drenanti sono sempre
soluzioni efficaci?**

MASTERCLASS DI AGGIORNAMENTO
PROFESSIONALE

Apportare cambiamenti nello stile di vita, tra cui seguire un determinato regime alimentare, ridurre l'apporto calorico e praticare attività fisica è la base generale per raggiungere una **perdita di peso a lungo termine**. Tuttavia, poiché apportare cambiamenti alla dieta e allo stile di vita può essere difficile, molte persone utilizzano integratori alimentari coadiuvanti per la perdita di peso per raggiungere più facilmente i loro obiettivi. Caffeina ed estratto di tè verde, ad esempio, sono comunemente utilizzati con proprietà termogeniche; colina e glucomannano sembrano avere, rispettivamente, effetti lipotropici e sazianti; l'estratto di chicchi di caffè verde e i capsaicinoidi/capsinoidi sono utilizzati come supporto generale alla gestione del peso. Ma.....l'utilizzo dell'integratore nutrizionale in questi casi specifici può effettivamente contribuire al benessere della persona e al riequilibrio del peso corporeo?



Data di svolgimento: lunedì 27 aprile



Durata: 1,5 ore



Orario: 13.30-15.00



Docente: Dott. Anna Zuppini

Lunedì 20 Ottobre 2025
Nutraceutica nello sport: suggerimenti pratici d'integrazione per lo sportivo amatoriale

Lunedì 17 Novembre 2025
Ritmi biologici e benessere della persona: il ruolo di alimentazione e integrazione nutrizionale

Lunedì 15 Dicembre 2025
Effetti pleiotropici della vitamina D: non solo benessere delle ossa

Lunedì 26 Gennaio 2026
Micoterapia applicata

Lunedì 23 Febbraio 2026
Gli assi funzionali intestino-organi: disbiosi intestinale e ruolo dell'integrazione nutrizionale

Lunedì 23 Marzo 2026
Approcci pratici di alimentazione e integrazione nutrizionale per la gestione di infiammazione e dolore cronico

Lunedì 27 Aprile 2026
Strategie pratiche per il riequilibrio del peso corporeo. Termogenici, adattogeni e drenanti sono sempre soluzioni efficaci?

Lunedì 25 Maggio 2026
Integrazione nutrizionale e benessere della tiroide