



Dott. Cristian Selvi
Nutrizionista



COLLABORAZIONE

NUTRIZIONISTA – PISA ROAD RUNNERS CLUB



- Laureato in Scienze della Nutrizione Umana presso l'Università di Pisa, iscritto all'Ordine Nazionale dei Biologi (n° ordine: ToU_A3313);
- *International Olympic Committee (IOC) Diploma in Sports Nutrition*;
- Membro ordinario Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU);
- Membro ordinario *Professionals in Nutrition for Exercise and Sport (PINES Nutrition)*;
- Consulente nutrizionale nella predisposizione di piani alimentari per soggetti dalle accertate condizioni fisio-patologiche, gruppi o associazioni sportive;
- Docente in Nutrizione Sportiva (Centro Sportivo Educativo Nazionale – CSEN - Pisa);

Il nostro corpo ogni giorno richiede energia e nutrienti per soddisfare le proprie esigenze in termini fisiologici, passando da una corretta funzionalità cardio-circolatoria al mantenimento della tonicità muscolare e della densità ossea, da un'efficace attività cerebrale ad una regolare funzione metabolica... ma cosa succede se al nostro organismo fornisco nutrienti ed energia in maniera scorretta, non ascoltando ciò che richiede o di cui ha bisogno?

É un pò come guidare una macchina in riserva oppure riempire il serbatoio con il carburante sbagliato...dopo un po' ci fermiamo!

Seguire i principi di una sana alimentazione è fondamentale per il mantenimento di un buono stato di salute nel lungo periodo, in tutte le fasi di vita.



***“Siamo ciò che mangiamo”
Cit. Ludwig Andreas Feuerbach***

.....E NELLO SPORT??



La programmazione nutrizionale in vista della preparazione ad eventi sportivi risulta **fondamentale** per aiutare il nostro organismo a sostenere l'aumentata richiesta energetica dovuta alle varie sessioni di allenamento, mantenendo in equilibrio il normale svolgimento delle attività metaboliche funzionali al nostro stato di salute.

Così come nelle varie fasi di preparazione atletica, le quali possono subire modificazioni in base agli obiettivi di performance prefissati, anche l'alimentazione e la corretta assunzione di nutrienti necessita di una personalizzazione sulla base di queste aumentate o diminuite richieste energetiche e/o nutrizionali.

A chi è rivolta la consulenza nutrizionale:

✓ atleti endurance in preparazione ad eventi sportivi

Cosa prevede la consulenza nutrizionale:

- **Prima visita nutrizionale:**
 - Anamnesi nutrizionale ed indagine clinica (valutazione esami ematici ed eventuale terapia farmacologica seguita)
 - Misure antropometriche (peso, altezza, circonferenze)
 - Misurazione Massa Magra/Massa Grassa (tramite plicometria)
 - Predisposizione piano nutrizionale personalizzato agli obiettivi di performance
- **Monitoraggio nutrizionale personalizzato:**
 - Misure antropometriche (peso, giro vita, giro fianchi) [ogni 2-4 sett.]
 - Misurazione Massa Magra/Massa Grassa [ogni 2 mesi]
 - Analisi feedbacks dell'interessato (nutrizionale e obiettivi di performance)
- **Pacchetto atleta: [durata minima 6 mesi]**
 - Assistenza nutrizionale in fase di preparazione eventi gara (nutrizione periodizzata)
 - Monitoraggio settimanale con misure antropometriche base ed analisi feedbacks dell'interessato (nutrizionale e obiettivi di performance)
 - Misurazione Massa Magra/Massa Grassa [ogni 2 mesi]

Tutti i membri iscritti al Pisa Road Runners Club riceveranno uno sconto del 10% sui servizi erogati dal professionista.

PER INFO:

Dott. Nutrizionista Cristian Selvi

Nutrizionista Clinico e Sportivo - *IOC Diploma in Sports Nutrition* -

Indirizzo: Via dei Martiri, 11/B - 56012 - Calcinaia (PI) - PRO Assistenza

Indirizzo: Corso Italia, 1 - 56125 - Pisa - Farmacia Petri

Indirizzo: Vai Bonanno Pisano, 36 - 56126 - Pisa - Centro Ricerche Cliniche di Pisa

tel.: +39 339 1822 255 **mail:** cristianselvi.nutri@gmail.com