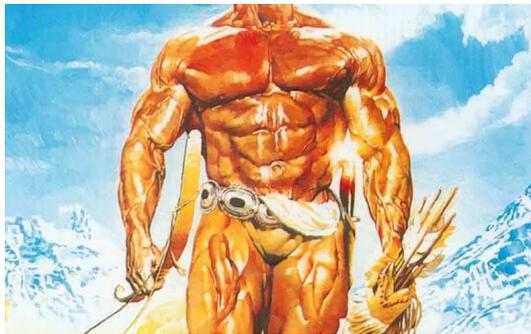


JURASSIC CAMP 2009

SABATO 24 GENNAIO

Il Ciclo H-PO: introduzione al metodo



Ore 15,00 registrazione dei partecipanti e consegna del materiale didattico.

Ore 15,30 Il ciclo H-PO introduzione al metodo.

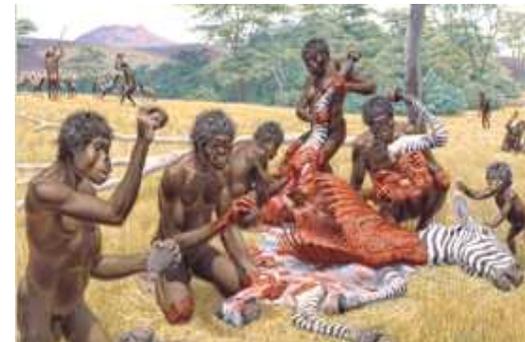
- Breve escursus sulle metodiche storiche del bodybuilding
- I problemi correlati: la fatica

di Sisifo

- La scoperta dei cicli biologici dell'attività umana
- Rapporto cibo-attività-riposo-ormoni
- L'energia: consumo e ripristino
- Il ciclo H-PO in pratica: esercizio e dieta
- Il ciclo è per tutti: benessere, fitness, sport, prestazione
- Il ciclo H-PO e l'agonismo

DOMENICA 25 GENNAIO

La Dieta Evolutiva: salute e prestazione



Ore 10,00 La Dieta Evolutiva: salute e prestazione.

- Origine ed evoluzione biologica e culturale della specie *Homo*
- Il punto di frattura: la rivoluzione agricola e il suo impatto su salute, famiglia, individuo, società e

ambiente

- Salute e alimentazione sono la stessa cosa
- Sindrome metabolica: la dolce catastrofe
- I cereali: caratteristiche, produzione e ruolo nell'economia mondiale
- Malattie indotte dall'eccessivo carico glicemico e malattie dovute alle caratteristiche intrinseche dei cereali
- L'alimentazione idonea all'essere umano, selezione del cibo
- Le semplici regole e i benefici della Dieta Evolutiva

MATERIALE DIDATTICO E DOCENZA: libro di Giovanni Cianti "Allenati e alimentati con i cicli naturali" autografato dall'autore docente dei corsi

LOCATION: Energy Club via di Sofignano, 3 – Vaiano (PO) facilmente raggiungibile in treno (Prato Centrale)

o in autostrada (da Nord uscita Pian del Voglio, da Sud uscita Calenzano)

COSTO:	Entro il 22/12/08	Entro il 17/01/09	Dopo il 17/01/09
IL CICLO H-PO	60	85	120
LA DIETA EVOLUTIVA	80	115	160
TUTTI E DUE	120	170	240

Effettuare il bonifico bancario presso Cariprato Agenzia Vaiano IBAN: IT19 K060 2038 1480 8057 0189 667

Per informazioni e iscrizioni: ENERGY CLUB 0574/946657

I DUE CORSI SONO A NUMERO CHIUSO, L'ISCRIZIONE E' EFFETTIVA ALLA DATA DEL BONIFICO

