



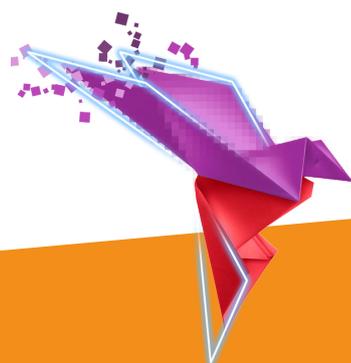
COSMOFARMA®

EXHIBITION

VALORE UMANO

Sport Zone 
e Benessere

PROGRAMMA 2024



www.cosmofarma.com



VENERDÌ 19 APRILE

11.00 - 11.15 Area Experience: Vinyasa Yoga

Insieme a Francesca De Giacomi



11.30 - 11.45 Oltre la tens: la stimolazione muscolare a bassa frequenza

A cura di Pietro Maria Bellavite, Compex Product Trainer Italy

11.45 - 12.15 Area Experience: Soft fitness per tutti - Esercizi a corpo libero senza salti e senza pesi

Insieme a Laura Cantoni, Farmacista e Silvia Ruffo, Dott.ssa in Scienze Motorie



12.15 - 12.30 Difficile come bere un bicchiere d'acqua. Il caso WaterFirst: convincere le persone a bere di più e più volentieri attraverso il gusto

A cura di Stefano Sala, CEO & Founder Zuccari

12.30 - 12.45 Microbiota: la chiave per la salute e la felicità

A cura di Marco Favaron, Dottore in Biologia e PhD, +Watt Founder

14.00 - 14.30 Direzione Antifragilità

A cura di Andrea Pelo Di Giorgio, Ultra atleta e Mental coach.
Introduce Alessandro Gardini



14.30 - 15.30 La cultura dell'integrazione nello sport: nutrienti e benefici per benessere e performance

A cura del Dott. Alessandro Manca, NAMED Group - Sport Nutrition Trainer di NAMEDSPORT>, con la partecipazione di Jury Chechi, Campione olimpico. Introducono InCasoDi e Alessandro Gardini

15.30 - 16.00 Non solo energia: la gestione nutraceutica del cuore

A cura del Prof. Alexander Bertuccioli



16.00 - 16.30 Il farmacista e la consulenza nutrizionale per lo sportivo: dalla teoria alla pratica

A cura del Dott. Francesco M. D'Amore, Farmacista - Nutritionist





SABATO 20 APRILE

09.45 - 10.00 Area Experience: Mindfulness

Insieme a Fiorella Palombo Ferretti, ANPIF Benessere



10.00 - 10.30 La Tecarterapia nello sport: quando viene usata e quali sono i benefici

A cura di Giovanni De Martino, Fisioterapista Sportivo, Federazione Italiana Sport Rotellistici



10.45 - 11.00 Area Experience: Mental Training - La Psicologia dello Sport

Insieme a Stefano Albano, ANPIF Benessere



11.00 - 11.15 Microbiota: la chiave per la salute e la felicità

A cura di Marco Favaron, Dottore in Biologia e PhD, +Watt Founder

11.15 - 11.30 Difficile come bere un bicchiere d'acqua. Il caso WaterFirst: convincere le persone a bere di più e più volentieri attraverso il gusto

A cura di Stefano Sala, CEO & Founder Zuccari

11.45 - 12.00 La scelta del tutore in farmacia: il consiglio giusto al momento giusto

A cura di Matteo Corti, Complex Product specialist - Bracing & Vascular

12.30 - 13.00 A pranzo con il benessere

A cura di Gabriella Gasparini, Chef e Food blogger



14.00 - 14.45 Microbiota Intestinale e performance sportiva

A cura del Dott. Andrea Castagnetti, NAMED Group, Biologo molecolare, General Manager e Co-Fondatore di Wellmicro. Introducono InCasoDi e Alessandro Gardini

 **SABATO 20 APRILE**

14.45 - 15.15 La gestione del reparto sportivo in farmacia: consigli pratici

A cura di InCasoDi e Alessandro Gardini



15.15 - 15.35 Postura e tai chi per il farmacista + presentazione video-corso Accademia Tecniche Nuove

A cura di Barbara Malinverno per Farmacia News e Medicina Integrata - Tecniche Nuove



15.35 - 16.05 Microbiota ed esercizio fisico: il consiglio del farmacista

A cura del Prof. Pierluigi Pompei, Farmacista - Farmacologo



16.05 - 16.45 L'osteopata, professionista riflessivo

A cura di Niccolò Pace, Osteopata D.O, Bsc Hons, CRESO



16.45 - 17.15 Nutrizione e supplementazione negli sport di endurance

A cura di Giorgio Martini, Dottore in Farmacia, Biologia della Nutrizione, Psicologia



17.15 - 17.30 Area Experience: Mental Training - La Psicologia dello Sport

Insieme a Pina Maragoni, ANPIF Benessere



17.30 - 17.45 Area Experience: Pilates

Insieme a Irina Biafore





Sport Zone
e Benessere



DOMENICA 21 APRILE

9.45 - 10.00 Area Experience: Mindfulness

Insieme a Fiorella Palombo Ferretti, ANPIF Benessere



10.00 - 10.30 Area Experience: Yogates

Insieme a Francesca De Giacomi e Irina Biafore



10.45 - 11.00 I nitrati e la barbabietola

A cura di Lorenzo Luoni, esperto in nutrizione della performance sportiva



11.00 - 11.15 La supplementazione con il succo di barbabietola nel ciclismo world tour

A cura di Beet It insieme a Lorenzo Luoni, esperto in nutrizione della performance sportiva

11.15 - 11.30 L'Alpinia galanga nello sport

A cura di InCasoDi insieme a Biovale

11.45 - 12.15 L'importanza di monitorare la salute dello sportivo h24

A cura di Giorgio Martini, Dottore in Farmacia, Biologia della Nutrizione, Psicologia



14.00 - 14.15 Area Experience: Mental Training - La Psicologia dello Sport

Insieme a Luca Greco, ANPIF Benessere



14.15 - 14.30 L'Alpinia galanga nello sport

A cura di InCasoDi insieme a Biovale