



eLAV

Smart  
ACADEMY

IN SOLE 3 ORE, PILLOLE DI ALTA FORMAZIONE PER LE SCIENZE  
MOTORIE DIRETTAMENTE DALLA RICERCA E SVILUPPO DI ELAV



# SLEEP OPTIMIZATION

INNOVAZIONE SCIENTIFICA E TECNICHE DI OTTIMIZZAZIONE BIOLOGICA

DIRETTAMENTE DALLA RICERCA E SVILUPPO DI ELAV

VIDEO LEZIONE ONLINE IN DIRETTA

Venerdì 10 Aprile - dalle 9.30 alle 12.30

# SLEEP OPTIMIZATION

INNOVAZIONE SCIENTIFICA E TECNICHE DI OTTIMIZZAZIONE BIOLOGICA

## PRESENTAZIONE

Abbiamo ridotto circa 3 ore di sonno per notte negli ultimi cento anni e stiamo completamente ignorando tutte le regole fondamentali di gestione di questo prezioso tassello della nostra giornata, con gravi ripercussioni su tutte le prestazioni quotidiane e sulla salute stessa. Conoscere approfonditamente la biologia del sonno può farci scoprire modalità non comuni, se non addirittura sconosciute ai più, per ottimizzarlo e poter raggiungere elevati livelli di efficienza e di mantenimento della salute. Una smart academy perfettamente studiata per i professionisti delle Scienze Motorie che hanno il dovere di fornire consigli non comuni, efficaci e innovativi ai loro allievi al fine di migliorarne la qualità della vita.

## TEORIA

- News dalla scienza;
- che cos'è e come si studia il sonno? Polisonnografia, architettura del sonno, activity tracker;
- come funziona il sonno? Come mi addormento, quando e quanto dormo, sonno polisinnaptico;
- perché si dorme? Teorie del sonno, cosa succede se non si dorme, il recupero;
- cronobiologia e mismatch del sonno (melatonina e ritmi circadiani);
- sonno e prestazioni motorie condizionali e cognitive, memoria, apprendimento, umore, cibo e ambiente;
- la ricetta per dormire meglio. Approccio olistico, errori da non fare, igiene del sonno e activity tracker.

# ELAVSMARTACADEMY

VIDEO LEZIONE ONLINE IN DIRETTA

Venerdì **10** Aprile - dalle 9.30 alle 12.30

## ORARI

Ore 09.15 - Collegamento e accredito online

Ore 09.30 - Sleep Optimization

## SEDE

Piattaforma online

**QUOTA** di partecipazione (IVA inclusa) € 39,00

## COMPRENDE

- Partecipazione alla smart academy
- Attestato di partecipazione
- Accesso riservato on-line al materiale didattico (consultabile elettronicamente)
- Crediti ELAV FCSM (formazione continua in scienze motorie)

ISCRIVITI SU **WWW.ELAV.EU**



Viale Aldo Bogni 94/B - 06012 Città di Castello (PG)

[www.elav.eu](http://www.elav.eu) - T. 333 54 35 461 - [info@elav.eu](mailto:info@elav.eu)