

Clinical Nutrition

SPIN-OFF

Nutrizione ciclica: strategie dietetiche per la fase follicolare e luteale.

Un **approfondimento** dedicato alla variazione dei fabbisogni nutrizionali durante il ciclo mestruale. Vedremo come la prevalenza di differenti ormoni nelle fasi follicolare e luteale modifichi il metabolismo dei macronutrienti e il dispendio energetico.

L'**obiettivo** è fornire indicazioni pratiche per adattare la dieta alla ciclicità femminile, ottimizzando la risposta metabolica e il benessere generale della donna in età fertile.



22 Aprile 2026

Ore 21:00

Per iscriverti

[Clicca qui](#)



Dott. Andrea Biagi
Biologo nutrizionista,
dottore in Scienze del
Fitness, Specializzato in
esercizio clinico; Esperto
in Medicina Sistemica.

Appassionato e
studioso dei ritmi
circadiani e sonno