

# Clinical Nutrition

SPIN-OFF

## Sinergia metabolica:

come l'esercizio fisico ottimizza la risposta nutrizionale nelle diverse età della donna.

L'**esercizio fisico** non è un'opzione, ma un **pilastro terapeutico** essenziale per la salute femminile. In questo modulo vedremo perché è fondamentale agire con interventi precoci, già dalla **pubertà**, per costruire una riserva metabolica e ossea che **protegga** la donna nelle fasi successive. **Analizzeremo** come il **movimento** debba evolvere in sincronia con la **nutrizione** durante l'età fertile e la menopausa, agendo da catalizzatore indispensabile per ottimizzare l'efficacia della **dieta** e garantire un invecchiamento in **salute**.



**27 Maggio 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