

CERTIFIED HEALTH TRAINER

Formazione a Distanza

50 crediti ECM

Data inizio 7/2/2026 – Data fine 6/2/2027

Durata: 50 ore (documentazione scientifica 34 ore, approfondimento 16 ore)

Responsabile scientifico e Docente: Dott. Eugenio Agostino Parati

Obiettivo formativo: APPLICAZIONE NELLA PRATICA QUOTIDIANA DEI PRINCIPI E DELLE PROCEDURE DELL'EVIDENCE BASED PRACTICE (EBM - EBN - EBP)

Professioni accreditate: Medico Chirurgo (tutte le discipline), Biologo, Dietista, Fisioterapista, Massofisioterapista, Tecnico della neuro-psicomotricità in età evolutiva, Psicologo, Assistente sanitario, Educatore professionale, Infermiere, Infermiere pediatrico, Podologo, Tecnico di neurofisiopatologia, Tecnico ortopedico, Farmacista, Ostetrica/o, Tecnico sanitario di radiologia medica

Il corso ECM “Certified Health Trainer” è un percorso formativo avanzato rivolto ai professionisti sanitari che intendono acquisire competenze pratiche e scientificamente fondate per integrare l’esercizio fisico nella gestione del paziente, in ottica preventiva e di supporto alla salute lungo tutto l’arco della vita, suggerendone l’applicazione adeguata. Il programma fornisce criteri operativi per comprendere i principali adattamenti fisiologici dell’allenamento, gli esercizi, riconoscere indicazioni e limiti, e applicare principi di sicurezza e progressione del carico anche in presenza di condizioni croniche frequenti. Particolare attenzione è dedicata alla comunicazione con il paziente e alla costruzione dell’aderenza, con l’obiettivo di trasformare le raccomandazioni in comportamenti sostenibili nel tempo. Il corso promuove un modello di prevenzione moderna basato su collaborazione interdisciplinare tra professionisti sanitari e figure tecniche certificate e competenti, coerente con la visione: il futuro della salute è la prevenzione.

Al termine del corso il partecipante sarà in grado di:

- comprendere i principi essenziali dell’allenamento e i relativi adattamenti fisiologici
- riconoscere criteri di sicurezza, indicazioni e limiti dell’attività fisica nei principali quadri clinici
- tradurre intensità, volume e progressione in indicazioni operative sostenibili per il paziente
- migliorare counseling e aderenza del paziente al cambiamento dello stile di vita
- collaborare in modo efficace con trainer e strutture qualificate in un modello integrato di prevenzione

PROGRAMMA

1) Relazione, metodo e approccio al cliente

- Approccio al cliente in Italia vs USA (modello di servizio, mentalità, standard)
- Scelta del metodo di allenamento più adatto
- Gestione del cliente con patologie (approccio e responsabilità)
- Aspetti legali e professionali, normative per il Personal Trainer (tutela, limiti, responsabilità)

2) Basi scientifiche: anatomia, fisiologia e sistemi del corpo

- Anatomia e fisiologia generale
- Apparato locomotore
- Apparato circolatorio, linfatico e immunità
- Invecchiamento dei tessuti e mezzi terapeutici



AKESIOS
FORMAZIONE & CONGRESSI GROUP

3) **Biomeccanica, chinesiologia e postura**

- Chinesiologia e biomeccanica applicata al movimento
- Introduzione alla postura
- Mobilità articolare e stretching

4) **Programmazione dell'allenamento (cardio + forza)**

- Programmazione dell'esercizio aerobico
- Programmazione muscolare
- Teoria della forza e della potenza
- Tecniche specifiche di allenamento

5) **Valutazione e misurazione dei risultati**

- Composizione corporea
- Valutazione dell'attività fisica e del fitness
- Analisi matematica come guida all'allenamento (quantificazione, carichi, progressi)

6) **Nutrizione pratica e consapevolezza alimentare**

- Elementi di nutrizione e percorsi alimentari
- Lettura delle etichette
- Programmazione alimentare secondo Hatfield
- Strategie per rallentare l'invecchiamento (anche legate a stile di vita)



Akesios Group S.r.l.
Via Cremonese, 172 - 43126 Parma
Tel. 0521.647705 - Fax 0521.1622061
C.F. e P. IVA 04132180268 - Cap Soc. 10.000€ i.v.
www.akesios.it - e-mail: info@akesios.it
Iscrizione all'Albo Nazionale Provider ECM N° 403



COGNOME	NOME	PROFESSIONE	DISCIPLINA	ENTE DI APPARTENENZA LIBERA PROFESSIONE	DESCRIZIONE ATTIVITA' PROFESSIONALE/FORMATIVA
PARATI	EUGENIO AGOSTINO	MEDICO CHIRURGO	NEUROLOGIA	UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI MILANO	PROFESSORE A CONTRATTO; DOCENTE DI NEUROLOGIA

Il provider dichiara ai sensi dell'art. 76 del DPR n.445/2000:

- di aver fornito all'interessato l'informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679; artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua nel settore salute"- Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditazione per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato l'interessato che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formarne il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante;

Il Dott. Eugenio Agostino Parati, è un medico italiano con una vasta e consolidata esperienza nel campo della neurologia, sia in ambito clinico che accademico e di ricerca.

Ha ricoperto ruoli di alta responsabilità, come Dirigente Medico di II livello e Direttore di Unità Operative di Neurologia e Neurologia Riabilitativa/SLA presso importanti IRCCS, tra cui l'ICS Maugeri di Milano e la Fondazione IRCCS Istituto Neurologico "C. Besta" di Milano. Presso quest'ultimo istituto, ha diretto il Dipartimento Tecnico-Scientifico e l'Unità Operativa Malattie Cerebrovascolari, oltre a ricoprire ruoli come Direttore dell'Unità Produttiva per Terapie Cellulari e della Human Neural Stem Cell Bank.

La sua carriera accademica include il ruolo di Professore a contratto di Neurologia presso l'Università degli Studi di Milano dal 1997, dove ha insegnato in diverse scuole di specializzazione e corsi di laurea.

Ha un'esperienza significativa nella ricerca, con un focus sulle malattie cerebrovascolari, le cellule staminali e le terapie innovative, come dimostrato dalla sua partecipazione a progetti di ricerca europei e dal suo ruolo di responsabile della Human Neural Stem Cell Bank. È stato anche membro della Commissione Nazionale per la Formazione Continua del Ministero della Salute e della Commissione Nazionale sulle Cellule Staminali presso l'Istituto Superiore di Sanità.

Il Dott. Parati si è laureato in Medicina e Chirurgia nel 1978 e specializzato in Neurologia nel 1982 presso l'Università degli Studi di Milano, ottenendo l'Idoneità Nazionale a Primario di Neurologia nel 1989.

È autore di 214 pubblicazioni scientifiche, coprendo un'ampia gamma di argomenti che spaziano dai biomarcatori neurologici alle terapie cellulari, dalla genetica dell'ictus alla neuroriabilitazione. Parla fluentemente italiano e inglese.