

ATHLEAT

**Benessere e Performance
al 1° posto**

**IL PERCORSO NUTRIZIONALE PENSATO PER ATLETI E
SQUADRE CHE VOGLIONO SVILUPPARE AL MASSIMO
IL LORO POTENZIALE**

Dott. ANDREA MANA
BIOLOGO NUTRIZIONISTA

- athleat@dottandreamana.it
- +39 340 5878906
- <https://dottandreamana.it/>

Dott.sse ALESSANDRA FASSI, CECILIA FERRO, GIORGIA APRILE
BIOLOGHE NUTRIZIONISTE

COS'È ATHLEAT?

AthlEat è un percorso di nutrizione sportiva strutturato e continuativo, pensato per gli atleti che desiderano **migliorare la propria performance, la composizione corporea e la salute**, andando oltre la semplice dieta standard o la consulenza occasionale.

Non si tratta di “mangiare meglio” in modo generico, ma di **imparare a nutrirsi in funzione dello sport praticato**, dei carichi di allenamento, delle fasi della stagione e delle proprie caratteristiche individuali, *tenendo sempre al centro il benessere dell'atleta*.

AthlEat nasce per l'atleta che vuole fare un passo in più:

per chi vuole allenarsi con maggiore qualità, recuperare meglio le energie, sentirsi più performante e costruire risultati duraturi nel tempo.

PERCHÉ IL PERCORSO ATHLEAT È DIVERSO

AthlEat non è una dieta rigida né un piano uguale per tutti.

È un **percorso personalizzato**, costruito sull'atleta e adattato progressivamente nel tempo.

L'obiettivo non è solo migliorare i numeri, ma aiutare l'atleta a:

- sostenere allenamenti intensi senza accumulare stanchezza cronica
- migliorare la composizione corporea in modo funzionale allo sport
- ridurre il rischio di infortuni e cali di rendimento
- recuperare più velocemente tra gli allenamenti
- acquisire maggiore consapevolezza sugli alimenti e sulle loro funzioni

Il percorso è pensato per integrarsi **nella vita reale dell'atleta**, tenendo conto anche degli impegni quotidiani.

IL PERCORSO CHE TI ACCOMPAGNA NELLA STAGIONE SPORTIVA

AthlEat accompagna l'atleta **durante tutta la stagione sportiva**, adattando l'intervento nutrizionale alle diverse fasi:

- periodi di carico intenso
- fase competitiva
- momenti di recupero
- eventuali periodi di stop o riduzione degli allenamenti

Il piano nutrizionale evolve con l'atleta, perché il corpo, lo stress e gli obiettivi **cambiano continuamente**

COSA SI PUÒ OTTENERE CON IL PERCORSO ATHLEAT

Partecipando al progetto AthlEat si potrà lavorare su:

- miglioramento della composizione corporea, monitorando nel tempo massa magra, massa grassa e stato di idratazione
- ottimizzazione della performance in allenamento e in gara

- miglioramento delle capacità di recupero, riducendo affaticamento e cali di energia
- prevenzione di carenze nutrizionali che possono limitare la prestazione
- gestione dell'infiammazione e dello stress fisico
- sviluppo di abitudini alimentari efficaci e sostenibili, applicabili anche fuori dal contesto sportivo

L'obiettivo non è seguire una dieta "perfetta", ma costruire **un metodo che funzioni per la persona**.

UN APPROCCIO DIFFERENTE

AthlEat è pensato per rendere l'atleta *autonomo* nelle scelte alimentari.

Durante il percorso imparerà a:

- capire come distribuire i pasti in base agli allenamenti
- gestire alimentazione pre e post gara
- affrontare trasferte, weekend e imprevisti senza compromettere il lavoro fatto
- ascoltare i segnali del corpo (energia, fame, recupero, performance)

Il nutrizionista non è una figura distante, ma un **supporto costante** con cui confrontarsi

LA SOCIETÀ SPORTIVA

La società sportiva che aderisce al progetto **AthlEat** ha l'obiettivo di offrire ai propri atleti **un'opportunità aggiuntiva di supporto nutrizionale qualificato**, senza imporre alcun obbligo di partecipazione.

Il ruolo della società è esclusivamente **organizzativo e informativo**.

In particolare, la società sportiva:

- promuove il progetto AthlEat tra i propri atleti, informandoli della possibilità di aderire al percorso nutrizionale
- facilita il contatto tra gli atleti interessati e il team nutrizionale AthlEat
- può mettere a disposizione spazi idonei per lo svolgimento delle consulenze, se previsto dagli accordi
- non sostiene alcun costo economico diretto per l'attivazione della convenzione

La partecipazione al progetto è **volontaria e individuale**:

ogni atleta decide in autonomia se aderire al percorso nutrizionale, concordando direttamente modalità e appuntamenti con il Team AthlEat.

Su richiesta della società, il team nutrizionale può fornire **report aggregati e anonimi**, utili a descrivere l'andamento generale degli atleti aderenti al progetto, nel pieno rispetto della normativa sulla privacy e senza condivisione di dati personali o sensibili.

La società sportiva **non interviene nelle scelte nutrizionali individuali**, che restano di esclusiva competenza del Team nutrizionale e dell'atleta.

SUPPORTO COSTANTE

Le consulenze nutrizionali saranno programmate in anticipo. Ogni atleta potrà sempre contattare il Team di AthlEat per ricevere un supporto costante ed eventuali consigli durante tutto il percorso tramite canali di comunicazione dedicati. Verrà fornito materiale di supporto per aiutare gli atleti ad integrare il piano nutrizionale nella vita quotidiana.

INQUADRAMENTO CLINICO E GESTIONE DELLE CONDIZIONI PARTICOLARI

Non sono previsti criteri di esclusione dall'accesso alla convenzione AthlEat.

TARIFFA AGEVOLATA PER ATLETI TESSERATI

- 70€ per consulenze nutrizionali per gli atleti tesserati presso ASD Chisola, con stanza del palazzetto a disposizione
- 60€ per consulenze nutrizionali per gli atleti tesserati presso ASD Chisola, con stanza del palazzetto a disposizione e striscione di sponsorizzazione AthlEat (preparato e fornito dal Team AthlEat) da esporre nel palazzetto
- 80 € per consulenze nutrizionali per gli atleti tesserati presso ASD Chisola, presso i nostri studi di Torino e Vinovo
- 15% di sconto sul prezzo base delle consulenze nutrizionali (130€ prima consulenza nutrizionale, 90€ controllo nutrizionale) per gli appartenenti al nucleo familiare dell'atleta che aderisce alla convenzione

Per gli atleti minorenni è richiesta la presenza di un genitore/tutore durante la prima consulenza nutrizionale.

La presente proposta è rivolta alla società sportiva **Chisola Volley ASD**, finalizzata a consentire agli atleti tesserati l'accesso a percorsi nutrizionali individuali a condizioni agevolate, senza oneri economici diretti per la società.

IL TEAM DI ATHLEAT

Il team è formato da quattro biologi nutrizionisti esperti in salute e nutrizione sportiva. Il Team è coordinato e gestito dal Dott. Andrea Mana, che si avvale dell'aiuto delle sue collaboratrici Dott. sse Fassi Alessandra, Aprile Giorgia e Ferro Cecilia, Nutrizioniste abilitate alla professione.

Torino, 18/12/2025

In fede
