

Conteúdo programático



Modulo 1

Introdução

Modulo 2

Noções de alimentação

Modulo 3

Alergia

Modulo 4

Biotipos

Constituição

Orgãos de choque

Modulo 5

O metabolismo

Dietas

A sabedoria tradicional

Os pediatras resistiram

Modulo 6

Requisitos básicos

Como montar uma dieta

Quantas calorias?

Arroz e feijão, um casamento perfeito!

Modulo 7

CARBOIDRATOS

Monossacarídeos

Polissacarídeos

Quitina

Modulo 8

PROTEÍNAS

Aminoácidos

Importância dos aminoácidos

Como os aminoácidos agem no corpo

Valina

Metionina

Fenilalanina

Treonina

Triptofano

Glicina

Alanina

Serina

Ácido glutâmico

Aspartato

Prolina

Modulo 9

Cisteina

Taurina

Tirosina

Carnitina

Ornitina

Histidina

Leucina

Lisina

GORDURAS

Colesterol

Triglicérides ou triglicerídeos

A gordura marrom - a fabulosa

Modulo 10

VITAMINAS

Vitamina A

Vitamina B1 (tiamina)

Vitamina B2 (riboflavina)

Vitamina B3 (niacina)

Vitamina B5 (ácido pantotênico)

Vitamina B6 (adermina)

Modulo 11

Vitamina B8

Vitamina B9 (ácido fólico)

Vitamina B12 (cobalamina)

Vitamina C

Vitamina D

Modulo 12

Vitamina E (tocoferrol)

Vitamina K

Ácido pantotênico

Ácido paraminobenzóico

MINERAIS

O zinco ajuda a transmissão nervosa

Modulo 13

Tabela analítica dos minerais e elementos químicos
Intestino: o segundo cérebro
Função gastrointestinal

Modulo 14

Neurotransmissores encontrados no sistema nervoso entérico
Intestino
Alergia e intolerância
A fenilcetonúria
A alergia alimentar

Modulo 15

Alimentos pré-bióticos
Alimentos pró-bióticos
Bactérias lácticas e pró-bióticas
Benefícios à saúde promovidos por bactérias ácido lácticas

Modulo 16

Os radicais livres e antioxidantes

Modulo 17

Os radicais livres e antioxidantes

Modulo 18

A carne deve fazer parte de uma alimentação saudável
Prefira as carnes magras
Quanto comer?
Valor calórico
Classificação das carnes

Modulo 19

O colágeno
A importância das fibras na alimentação
Sal marinho
Qual o problema do sal?
Como evitar o consumo excessivo de sal?

Modulo 20

A água
Alimentos funcionais ou nutracêuticos

Modulo 21

Fitoquímicos
Fruto-oligosacarídeos (fos)
Quitosana
Alcachofra
Aditivo alimentar

Modulo 22

Qual a real necessidade de uma suplementação
Mas qual será a real necessidade de uma suplementação?
Tabela iridológica de reconstrução nutricional

Modulo 23

Frutas alcalinas e ácidas

Modulo 24

Alimento conforme a lateralidade

Modulo 25

Alimento conforme a lateralidade

Alimentos ergogênicos

A dieta energética

Índice glicêmico

Modulo 26

Tabela de índice glicêmico

Lisados

Modulo 27

Nutrição e atividade física

Atividades domésticas

Atividades corriqueiras

Modulo 28

Euplasia tecidual

Modulo 29

Mapa de irisdiagnose e nutrientes

Modulo 30

Mapa de irisdiagnose e nutrientes

Coitado do ovo

Yin e yang

Modulo 31

Alimentos e suas ações nos 5 movimentos

Alimentação nos movimentos da Medicina Tradicional Chinesa(MTC)

Órgãos e vísceras

Pulmão (fei)

Intestino grosso (da chang)

Baço/pâncreas (pi)

Estômago (wei)

Coração (xin)

Rins (shen)

Fígado (gan)

Tabela de ações nos 5 movimentos órgãos e vísceras

A dieta ayurveda

Dieta ayurvédica para kapha

Alimentos certos e errados

O indivíduo kapha (água)

Modulo 32

Dieta para equilibrar kapha

Alimentos recomendados

Alimentos a serem evitados

Sugestão de cardápio para kapha em excesso

Dieta do mediterrâneo

O café

Modulo 33

A hipocloridria

Verdadeira epidemia

Hipoglicemia reativa: uma verdadeira epidemia

Regimes alimentares

Conclusão