

CORSO ONLINE

Metabolismo felice con il metodo molecolare

a cura di
• Pierluigi Rossi

 **GIUNTI EDUCare**
editoria digitale e formazione

Il corso sul metabolismo aiuta a conoscere e gestire in modo consapevole la nostra alimentazione e la nostra respirazione, funzioni vitali che ci permettono di mantenere il corpo in salute.

Ogni reazione chimica che avviene nel corpo costituisce la base del metabolismo: "Siamo ciò che entra dentro di noi ogni giorno".

La scienza ha dimostrato che la longevità dipende per il 50% dallo stile di vita, da come scegliamo di vivere e alimentarci.

La chiave per essere in buona salute è la conoscenza del proprio 'lo metabolico', unico e peculiare per ciascuno di noi. Inoltre un metabolismo efficiente ci permette di raggiungere e mantenere un peso corporeo normale e di avere un equilibrio psichico che ci avvicina all'essere felici.

La finalità del corso è quella di illustrare come le nostre scelte siano determinanti e come la dieta non possa ridursi a un calcolo di calorie giornaliere: mangiare significa nutrire il corpo e la mente: mangiare, pensare...vivere!

IL METABOLISMO E CARATTERISTICHE INDIVIDUALI - MODULO 1

- **Ciascuno ha una sua identità metabolica**
Io metabolico e io biologico; fattori che influenzano il peso corporeo; massa magra, massa grassa e peso corporeo; grasso addominale e patologie correlate; calorie e molecole; peso sano e scelte alimentari consapevoli.
- **Conoscere il proprio corpo e le sue caratteristiche - parte 1**
 - Il falso mito delle calorie
 - Peso e composizione corporea
 - Il corpo: una vitale formula biochimica
- **Conoscere il proprio corpo e le sue caratteristiche - parte 2**
 - L'importanza dell'acqua
 - Il corpo dopo il pasto
 - Ossigeno e metabolismo
- **Come funziona il metabolismo**
 - La nutrizione molecolare
 - La modulazione metabolica
 - Le «due digestioni» intestinali
- **Perché si ingrassa**
 - Definizione di obesità

- Il metabolismo dei grassi
- La perdita di salute metabolica

GESTIONE DELL'ALIMENTAZIONE

LA DIETA PER UN METABOLISMO FELICE - MODULO 2

- La dieta molecolare: fase ovo pesce vegetale
 - Modello molecolare ovo-pesce-vegetale
 - Come funziona il modello molecolare di alimentazione consapevole
- La dieta molecolare: fase anabolica
 - Effetti della fase anabolica sulla salute e come funziona
- Schede dello schema dietetico giornaliero e settimanale
- Ricettario: 25 schede di ricette suddivise per portata

DURATA

La durata del corso è stimata in 2 ore circa

OBIETTIVI:

- ✓ Imparare cosa sono il metabolismo e l'identità metabolica individuale.
- ✓ Capire come l'acqua e l'ossigeno agiscono nel nostro processo metabolico.
- ✓ Acquisire conoscenze sulla nutrizione molecolare, sulla connessione intestino cervello.
- ✓ Conoscere l'influenza sulla genetica dell'alimentazione individuale.



Maggiori dettagli su
www.giuntieducare.it
oppure scrivi a
formazione.edu@giunti.it