

FUTURE ACADEMY

NUTRIZIONE OLISTICA



Future Academy

DESCRIZIONE

Il corso di formazione sull'alimentazione salutare e olistica è progettato per fornire una conoscenza approfondita sui principi dell'alimentazione salutare e la sua connessione con l'approccio olistico alla salute. Durante il corso, i partecipanti esploreranno i fondamenti di un'alimentazione equilibrata, impareranno a identificare gli alimenti nutrienti e a comprendere l'importanza di una corretta idratazione.

Il corso si concentrerà anche sull'alimentazione olistica e il detox, offrendo agli studenti una panoramica delle diverse metodologie di detox e dei benefici associati. Inoltre, verranno esaminati gli aspetti della naturopatia alimentare olistica, inclusi i principi di base, le strategie di pulizia interna e il ruolo della dieta nella promozione del benessere globale.

Gli istruttori del corso forniranno inoltre informazioni sulla nutraceutica, esplorando i benefici dei supplementi alimentari naturali e come possono essere utilizzati per migliorare la salute e il benessere. Saranno affrontate anche le intolleranze alimentari e come riconoscerle, nonché le strategie per adattare l'alimentazione in caso di intolleranze specifiche.

Con questo
CORSO

OBIETTIVI

L'obiettivo del corso di formazione sull'alimentazione salutare, alimentazione olistica e detox è fornire ai partecipanti una conoscenza approfondita sui principi dell'alimentazione salutare e il suo impatto sulla salute olistica. I partecipanti saranno in grado di identificare gli alimenti nutrienti e di comprendere l'importanza di una corretta idratazione per promuovere il benessere fisico e mentale. Il corso mira anche a fornire una comprensione dei concetti chiave dell'alimentazione olistica e del detox, consentendo ai partecipanti di esplorare le diverse metodologie di detox e di apprezzarne i benefici per la salute globale. Saranno presentati i principi di base della naturopatia alimentare olistica, con un focus sulle strategie di pulizia interna e sull'importanza di una dieta equilibrata per sostenere il benessere generale. Inoltre, il corso si propone di introdurre i concetti di nutraceutica, consentendo ai partecipanti di comprendere l'uso di integratori alimentari naturali per migliorare la salute e il benessere. Saranno affrontate anche le intolleranze alimentari, fornendo agli studenti strumenti per identificarle e adattare l'alimentazione di conseguenza. Nel complesso, l'obiettivo del corso è dotare i partecipanti delle competenze necessarie per adottare un approccio consapevole e salutare all'alimentazione olistica, migliorando la qualità della vita attraverso scelte alimentari ben informate.

Con questo
CORSO



Videocorsi Online disponibili h24 per un anno intero



Accorcia le distanze e collegati da ogni parte del mondo con qualsiasi dispositivo



Tutor sempre a disposizione, i nostri formatori sono professionisti certificati



Dispense e materiale didattico sempre disponibile da scaricare



Test di valutazione e esami online



Attestato riconosciuto

Future Academy
UNA PANORAMICA

Siamo una scuola di formazione che punta su contenuti video multimediali, docenti qualificati e professionisti del settore che hanno tenuto negli ultimi anni più di 300 corsi disponibili sulla nostra piattaforma.

ARGOMENTI

ALIMENTAZIONE SALUTARE

- Apparato digerente
- Carboidrati
- Glucidi
- Lipidi
- Proteine
- Vitamine
- Sali minerali
- Acqua
- Carne
- Pesce
- Uova
- Derivati del latte
- Formaggio
- Cereali
- Tuberi
- Legumi
- Grassi da condimento
- Verdura
- Frutta

NATUROPATIA ALIMENTARE OLISTICA

- I mattoni dell'alimentazione
- Il metabolismo e il calcolo delle calorie
- Trattamenti di alcune problematiche psicofisiche
- Integrazione di supporto per i principali disturbi alimentari
- Alimenti e bevande per favorire la spiritualità
- Nutrirsi nel piacere (cibi afrodisiaci, ecc.)
- Ricette antiche e moderne salutari
- La tradizione divina del cioccolato
- Cosmesi casalinga con alimenti
- Elaborazione di un percorso alimentare



Vediamo più da
VICINO

ARGOMENTI

NUTRACEUTICA

- Nutraceutica e alimenti funzionali
- Integratori alimentari e nutraceutici
- Apparato cardiovascolare
- Metabolismo dei grassi
- Sovrappeso e obesità
- Diabete
- Fegato
- Apparato gastrointestinale
- Vista
- Apparato osteo-articolare
- Apparato riproduttivo ed urinario
- Umore ed il sonno
- Apparato respiratorio
- Antiossidanti ed anti-aging
- Nozioni essenziali di nutrigenomica

ALLERGIE E

INTOLLERANZE ALIMENTARI

- Il sistema immunitario: funzioni, organi, immunità, vaccini
- Allergie: cause, sintomi, caratteristiche, trattamento, classificazione
- Intolleranze: cause, sintomi, caratteristiche, trattamento
- Intolleranza al lattosio
- Intolleranza al glutine (celiachia)
- Fare la spesa gluten-free
- Intolleranza all'istamina e favismo
- Allergia al nichel
- Allergie respiratorie e cross-reattività



Vediamo più da
VICINO

ARGOMENTI

ALIMENTAZIONE OLISTICA E DETOX

- Il ruolo biologico, culturale e sociale degli alimenti
- Le abitudini alimentari – buone e cattive abitudini
- Fame o appetito?
- La classificazione dei nutrienti
- Le vitamine
- I minerali
- Cibo e vitalità
- Alimentazione e crisi di guarigione
- Accenni alle scuole della tradizione
- Accenni alle scuole moderne e teorie nutrizionali a confronto
- I test alimentari
- Fattori importanti per una corretta scelta alimentare
- Alimenti e riequilibrio della salute
- Rimedi alimentari nella tradizione occidentale
- Il digiuno
- Cibo integrale o raffinato?
- La coltivazione degli alimenti: biologica o industriale?
- Conservazione e trasformazione degli alimenti
- Gli additivi alimentari.
- Fare una spesa consapevole
- Alimenti pro-ossidanti e anti-ossidanti
- Cibi pro-infiammatori e anti-infiammatori
- Stile di vita e sindrome metabolica
- Punti fondamentali per una sana alimentazione
- Gli enzimi digestivi e la nutrizione enzimatica
- Macrobiotica
- Alimentazione dissociata
- Controlla il tuo peso e mantieniti in forma
- Alimentazione e indice glicemico
- Detox



Vediamo più da
VICINO



TEST ONLINE

TEST A SCELTA MULTIPLA

FIELD PROJECT

Potrai scegliere tra una tesi o un progetto pratico da concordare con il tuo tutor.

RICONOSCIMENTI



ISO 9001:2015

ISO 9001 è lo standard di riferimento internazionalmente riconosciuto per la gestione della Qualità di qualsiasi organizzazione che intenda rispondere all'esigenza dell'aumento dell'efficacia ed efficienza dei processi interni attraverso il miglioramento della soddisfazione e della fidelizzazione dei clienti.



European Association for Distance Learning (EADL) è un'organizzazione internazionale che si occupa dello scambio di informazioni e idee sull'educazione a distanza. Comprende scuole, istituzioni e individui che lavorano nel campo dell'istruzione a distanza dislocati in più di 20 paesi europei.