

FUTURE ACADEMY

ALIMENTAZIONE OLISTICA E DETOX



Future Academy



Con questo
CORSO

DESCRIZIONE

Si sa che l'uomo, come tutti gli altri animali, deve mangiare per vivere. La funzione essenziale del cibo è di fornire al nostro organismo gli elementi e l'energia necessaria al suo funzionamento.

Gli alimenti di cui disponiamo sono tantissimi, e molte sono anche le vie per realizzare uno stile di alimentazione salutare nel quadro di uno stile di vita egualmente salutare. Ognuno ha quindi ampia possibilità di scelte.

Il benessere fisico e psichico del nostro organismo è strettamente legato anche alla sua capacità di eliminare le tossine, cioè tutte quelle sostanze di scarto che si accumulano durante le funzioni metaboliche, attraverso l'alimentazione errata e per effetto di trattamenti farmacologici. L'organismo è perfettamente attrezzato per liberarsi degli abbondanti rifiuti che produce. Ciò che resta da fare è assistere questo processo spontaneo tenendosi il più possibile alla larga dalle fonti di intossicazione e fornendogli le materie prime più adatte a favorire la disintossicazione, ovvero gli ottimi nutrienti contenuti nei succhi freschi, nei frullati verdi, nel cibo crudo e negli integratori. Inoltre, potete affrontare separatamente la depurazione degli organi emuntori più importanti.

OBIETTIVI

Attraverso questo corso certificato da IPHM e SIAF imparerai a fornire delle linee guida per una migliore conoscenza di quelle che dovrebbero essere le corrette abitudini alimentari, in modo da realizzare una alimentazione sana ed equilibrata, garantendosi più benessere e salute senza dover mortificare il gusto e il piacere della buona tavola.



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

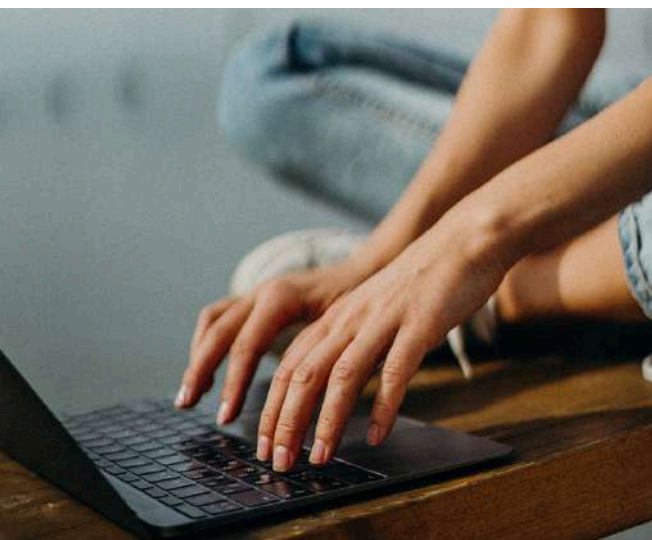
Siamo una scuola di formazione che punta su contenuti video multimediali, docenti qualificati e professionisti del settore che hanno tenuto negli ultimi anni più di 300 corsi disponibili sulla nostra piattaforma.



Vediamo più da
VICINO

ARGOMENTI

- 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



TEST ONLINE

TEST A SCELTA MULTIPLA

ELABORATO PRATICO

Consiste in una relazione di approfondimento sugli argomenti trattati durante il corso

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.