



formação de

Nutrição Integrativa

"Somos o que comemos."



01

O que é?

Numa época em que surgem dietas novas todos os dias, é difícil saber qual a mais correta. Esta formação aborda a dieta segundo a evolução do ser humano, de acordo com as respostas genéticas, fisiológicas e metabólicas que promovem a longevidade e/ou uma regulação da inflamação/degeneração. Mais detalhadamente, expõe o papel dos alimentos e nutrientes sobre os processos inflamatórios, regeneração celular, neuromodulação, imunomodulação e outras moléculas como o colesterol, proteína C-reativa, triglicédeos, etc.

Comer é importante. E não comer?
Sabia que há uma bioquímica diferente quando comemos e quando não comemos durante várias horas?

Existem hormonas que apenas são produzidas em condições de jejum.
Conhecer e dominar as técnicas de jejum ajuda a tratar várias doenças e a tirar o máximo rendimento da máquina humana.

Compreender os mecanismos de digestão e assimilação de alimentos é importante, **assim como a eliminação dos resíduos metabólicos.**

Muitas doenças são o resultado de uma eliminação desadequada de toxinas ingeridas ou produzidas pelo corpo. Pelo que, neste curso, são abordadas técnicas de desintoxicação para obter a máxima detox e homeostase possíveis. Técnicas estas que são baseadas no conhecimento milenar da Naturopatia e apoiadas pelo trabalho do século XIX e XX do Dr. Alfred Pischinger entre outros.



02

O que diferencia este curso?

1.

Formação de curta duração que ensina a usar a alimentação como base e complemento dos seus tratamentos na sua prática clínica habitual.

2.

Permite identificar os antinutrientes que poderão estar a prejudicar os seus resultados clínicos.

3.

Partilha técnicas de detox e de jejum intermitente úteis não só para a obesidade mas para diabetes, problemas de pele, doenças inflamatórias intestinais, dor crónica, etc.



Após demasiado foco na genética, a ciência fala hoje que a epigenética influencia 70% a sua saúde.

4.

Sessões práticas de culinária com um profissional que ajudará a aplicar o conhecimento teórico na prática diária da cozinha.

Controlando os fatores epigenéticos controlamos o desenvolvimento das doenças. Esta formação tem por objetivo estes fatores epigenéticos, especialmente o mais relevante de todos, a alimentação pois ela manipula os genes, hormonas, neurotransmissores, inflamação e dor.

Saiba fazer da sua cozinha a sua farmácia. A prática é fundamental para saber ensinar aos pacientes como fazer da alimentação a sua medicina.

03

O que irá aprender?

Em poucas palavras, nesta formação curta aprenderá:

1. Identificar os fatores epigenéticos que podem prejudicar os resultados;
2. Regular a inflamação crónica e dor;
3. Aplicar de forma efetiva detox, jejum intermitente e desporto;
4. Regular alguns processos hormonais;
5. Culinária curativa.

Programa

Porque adoecemos?

Abordagem holística da saúde;

Da Genética à Epigenética;

Dieta Evolutiva;

Terapia Nutricional:

- Aplicação terapêutica de alguns alimentos e suplementos;
- Regulação de processos inflamatórios;
- Nutrientes e anti-nutrientes associados a inflamação, degeneração, alergias e autoimunes.

Tratamentos de Detox e Jejum terapêutico;

Regulação do terreno e matriz extracelular;

Técnicas de tratamento Naturopáticas;

Bioquímica e Fisiologia do Jejum intermitente;

Exercício físico Paleo, Funcional, HIIT;

Culinária Curativa (aulas de culinária):

- Cozinha Paleo;
- Proteínas vegetais;
- Culinária sem glúten e lácteos;
- Utilização saudável das gorduras. Preparação de manteigas vegetais;
- Detox e antiaging;
- Superalimentos;
- Living Foods.



Como poderá aplicar estes conhecimentos?

04

Vai aprender a construir planos alimentares ou a indicar estratégias alimentares para:

- Reduzir inflamação e dor;
- Reequilibrar o humor;
- Balanço normal;
- Equilíbrio fome/saciedade;
- Desintoxicação;
- Perder peso;
- Apoio à gravidez;
- Alternativas sem glúten e lácteos para crianças atópicas.

Com este conhecimento poderá ajudar a tratar:

- Obesidade;
- Diabetes tipo 2;
- Doenças inflamatórias intestinais;
- Dor articular;

- Osteopenia e Osteoporose;
- Ansiedade e depressão;
- Apoio a tratamentos de estética e antiaging.



Aprenda a construir hábitos de vida saudáveis, sem sacrifício e de fácil adesão.

www.emac-edu.com