

CURSO NUTRICIÓN INTEGRATIVA

NUTRICIÓN EMOCIONAL, NUTRICIÓN ANTIINFLAMATORIA, LONGEVIDAD, CUIDADO DE LA MICROBIOTA INTESTINAL, NUTRICIÓN AYURVÉDICA Y HÁBITOS SALUDABLES

LA RELACIÓN ENTRE NUTRICIÓN Y EMOCIONES

1. La relación entre la nutrición y las emociones
2. Posibles causas del hambre emocional
3. Transformando la relación con el hambre emocional
4. Biodescodificación de los principales síntomas digestivos
5. El arquetipo simbólico de los alimentos
6. Razones por las cuales no nos cuidamos (o lo hacemos en exceso) y cómo transformarlo.

LAS BASES DE UNA NUTRICIÓN ANTIINFLAMATORIA Y ANTIOXIDANTE

1. Nuestra cosmovisión acerca de la nutrición
2. Propuestas para fomentar una buena digestión y asimilación
3. Alimentación antiinflamatoria y antioxidativa
4. Las claves para aumentar la flexibilidad metabólica.
5. Las claves para regular el apetito
6. La combinación adecuada de los alimentos
7. La importancia de respetar los ritmos circadianos
8. Alimentación alcalina para una buena higiene del organismo
9. Las claves del ayuno intermitente
10. Todo lo que necesitas saber sobre proteína, grasas saludables y fibra
11. El índice glucémico y la carga glucémica de los carbohidratos
12. ¿Cómo evitar la deficiencia de nutrientes en una dieta vegetariana?
13. La activación de los frutos secos, cereales y legumbres
14. Recomendaciones para cocinar cereales y legumbres
15. Aditivos alimentarios y el consumo de alimentos refrigerados
16. Propuesta consciente para una transición armónica
17. Hábitos para optimizar el tiempo en la cocina

LONGEVIDAD, SISTEMA IMMUNE Y SALUD MITOCONDRIAL

1. La importancia de la salud mitocondrial para la longevidad y el sistema inmune
2. La importancia de una correcta suplementación
3. La micronutrición básica. Funciones de los micronutrientes
4. Referencias específicas de suplementación, presupuesto detallado y dónde comprarlo.

BASES PARA UN CORRECTO FUNCIONAMIENTO DE LA MICROBIOTA INTESTINAL

1. Principales trastornos del desequilibrio de la mucosa y la flora intestinal
2. Indicadores de la salud gastrointestinal
3. El estrés y el ritmo frenético afectan a nuestra microbiota
4. Etapas del proceso de recuperación del funcionamiento intestinal
5. El síndrome del intestino poroso
6. Marcadores recomendados para un buen análisis de sangre
7. Los alimentos clave para la salud intestinal. Prebióticos y probióticos. Enzimas
8. Propuestas en caso de trastornos digestivos: Gases y colon irritable. Intolerancia histamina. Diarrea. Estreñimiento. Reflujo y acidez

PRINCIPIOS DE AYURVEDA. ALIMENTACIÓN SEGÚN NUESTRA CONSTITUCIÓN

1. Características principales de los tres doshas
2. La constitución personal o Prakruti y los desequilibrios (Vikruti)
3. Clasificación de los alimentos según el ayurveda
4. Desequilibrios del fuego digestivo y toxicidad
5. Cómo estructurar una dieta según nuestra constitución
6. Recomendaciones para equilibrar las doshas
7. Consejos ayurvédicos para cada estación

HÁBITOS SALUDABLES

1. Propuestas generales de rutinas diarias
2. Uso del calzado minimalista
3. Uso de las gafas de luz azul
4. Uso de filtros de agua para el consumo
5. El cuidado de nuestra vagina
6. Tabla resumen de productos mencionados y enlaces web.