

LA RELACIÓN ENTRE NUTRICIÓN Y EMOCIONES, LAS BASES DE UNA NUTRICIÓN CONSCIENTE Y DE UN BUEN FUNCIONAMIENTO DE LA MICROBIOTA INTESTINAL. BASES AYURVÉDICAS Y PROPUESTAS DE RUTINAS PARA UNA MAYOR VITALIDAD

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 CONSCIENTE

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

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. Los alimentos clave para la salud intestinal. Prebióticos y probióticos
6. Extractos para regenerar la mucosa intestinal
7. Enzimas digestivas
8. Propuestas en caso de trastornos digestivos
 - 8.1. Gases y colon irritable
 - 8.2. Intolerancia histamina
 - 8.3. Diarrea
 - 8.4. Estreñimiento
 - 8.5. 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

PROPUESTAS DE RUTINAS DIARIAS PARA UNA MAYOR VITALIDAD

1. Propuestas generales de rutinas diarias
2. Propuestas específicas para cada constitución
3. Propuestas específicas según la estación del año
4. Tabla resumen de productos mencionados y enlaces web.
5. Recomendaciones de productos de cosmética natural, higiene íntima y limpieza del hogar ecológicos