



ROMA CORSO DI FORMAZIONE IN NUTRIZIONE APPLICATA

**8 INCONTRI MENSILI
PER BIOLOGI E NATUROPATI**

Docenti:

DOTT.SSA ANNA D'EUGENIO
DOTTOR FRANCESCO STEINER
DOTT.SSA TIZIANA GIORGETTI
DOTT.SSA VALERIA PETRELLI
DOTT.SSA CRISTINA OSSICINI
DOTT.SSA ALESSANDRA FERRARA

sede:

viale Regina Margherita, 269 - Roma
scala B int. 4

1° INCONTRO

- Studio della forma del corpo come spia del funzionamento endocrino-metabolico.
- Alimentazione e metabolismo.
- Soluzioni alimentari frenanti e stimolanti il metabolismo.

2° INCONTRO

- Il fegato: la fisiologia, gli alimenti del mondo vegetale a maggiore tropismo epatico, modalità di cottura consigliate.
- Metabolismo del ferro.
- Alimenti a maggior contenuto di ferro.

3° INCONTRO

- Le modalità di cottura: effetti, indicazioni, controindicazioni.
- Lo stomaco: la fisiologia, alimenti indicati e controindicati, modalità di cottura consigliate.

4° INCONTRO

- L'intestino: la fisiologia.
- Effetto delle fibre solubili ed insolubili.
- I grassi e la funzione epato-biliare. Differenze tra i grassi di origine animale e vegetale. Quanto olio extravergine d'oliva si può consumare nell'arco della giornata?

5° INCONTRO

- Il pancreas: la fisiologia, gli alimenti che interagiscono maggiormente con le funzioni pancreatiche.
- I carboidrati, l'indice glicemico e la funzione pancreatiche. Quali e quanti carboidrati sono più utili nella dieta e loro distribuzione nell'arco della giornata.

6° INCONTRO

- Il rene: la fisiologia, gli alimenti ad azione diuretica, modalità di cottura consigliate.
- Le proteine e la funzione renale.
- Differenze funzionali tra le proteine di origine animale e vegetale.

7° INCONTRO

- La tiroide: la fisiologia degli ormoni tiroidei. Potenzialità di stimolo ed inibizione della funzione tiroidea attraverso l'alimentazione.
- La dieta dimagrante: è indispensabile la calcolatrice?
- Esempi di diete in base allo studio della forma del corpo ed alle valutazioni endocrino - metaboliche.

8° INCONTRO

- Il ciclo mestruale: la fisiologia.
- Orientamento della dieta sulla base delle fasi ormonali.
- La gravidanza: fisiologia dei tre trimestri, valutazione delle diverse necessità nutrizionali.
- Allattamento e svezzamento.

PER INFORMAZIONI

Orario segreteria 9:00-13.00/14.30-18.00
dal lunedì al venerdì
Tel.- 06/44235600 - 0644237666

e-mail: anna.deugenio@annadeugenio.it

CORSO DI NUTRIZIONE APPLICATA
ANNO 2015

Modulo iscrizione

Cognome: _____

Nome: _____

Città: _____

Cap: _____

Prov: _____

Via: _____

C.F. _____

P IVA _____

Dati personali

Data e Luogo di Nascita: _____

Titolo di studio: _____

Cellulare: _____

E-mail _____

Fax _____