

BIOTERAPIA NUTRIZIONALE®

PROGRAMMA CORSO TEORICO PRATICO 2021 - 2022

Prima giornata sabato 25 settembre 2021

BIOTERAPIA NUTRIZIONALE, DALLA SCELTA DEGLI ALIMENTI ALLE ASSOCIAZIONI, TECNICHE DI COTTURA E MATERIALI

Bioterapia Nutrizionale

- Introduzione e presentazione del corso
- Origini della Bioterapia Nutrizionale
- Materiali e utensili: ferro, acciaio, teflon, alluminio, vetro, ceramica, materiali plastici, caratteristiche e consigli per il corretto impiego

Focus Alimenti

- Le proprietà nutrizionali dell'olio extravergine d'oliva, utilizzo a crudo o per cotture rapide
- Le crucifere: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Frutta di stagione: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego

Bioterapia in cucina

- Differenza tecnica e funzionale tra le varie modalità di cottura: lessare, bollire, sbollentare, sobbollire, soffriggere, trifolare, stufare o affogare, ripassare, grigliare, alla piastra, al forno, al vapore

Seconda giornata sabato 9 ottobre 2021

APPROFONDIMENTI: IL FRITTO, IL BIO, IL GLUTINE, L'EQUILIBRIO GLICEMICO, LE BUONE REGOLE ALIMENTARI

Bioterapia Nutrizionale

- I prodotti biologici e quelli convenzionali
- Il circuito del surgelato e i congelati
- Il glutine: le intolleranze e la "sensibilità"
- Indice e carico glicemico
- Le dieci "regole" di base della Bioterapia Nutrizionale
- Concetti di base della "costituzione epatica"

Focus Alimenti

- Yogurt bianco intero e yogurt light
- La pasta: la farina, il Kamut e la pasta fresca (definizioni e falsi miti)
- Latte e altre bevande (non) alternative
- Finocchio: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Frutta di stagione: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego

Bioterapia in cucina

- Le caratteristiche dell'olio extravergine d'oliva usato per friggere e differenze con gli oli raffinati

- In pastella, panato, classico, dorato e infarinato: i vari tipi di fritto e consigli su come associarlo

Terza giornata sabato 6 novembre 2021

SCEGLIERE E ASSOCIARE IL PESCE ED I PRODOTTI ITTICI. INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI

Bioterapia Nutrizionale

- Pesci, molluschi, crostacei e uova di pesce, caratteristiche nutrizionali e modalità d'impiego
- Pesce crudo, marinatura, salagione, affumicatura, rischi per il consumatore e regolamenti
- Relazione tra prodotti ittici e funzioni organiche: tiroide; allergie; sistema nervoso; funzione renale; e sistema cardiocircolatorio
- Concetti di base della “costituzione cardiaco-surrenalica”

Focus Alimenti

- Le cicorie: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Zenzero: pro e contro
- Un frutto di stagione: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Il riso: Basmati, Venere, Carnaroli e rosso... caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego

Bioterapia in cucina

- Le più comuni cotture del pesce: realizzazioni pratiche
- Realizzazione di un pasto con prodotti della pesca a pranzo e a cena

Quarta giornata sabato 27 novembre 2021

SCEGLIERE LE PROTEINE DELLA CARNE. INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI

Bioterapia Nutrizionale

- La carne, classificazione e uso secondo la Bioterapia Nutrizionale
- Il maiale: tagli grassi e tagli magri, guancia, pancetta e cotiche
- Relazione tra le proteine della carne e le varie funzioni organiche: funzione renale, sistema cardiocircolatorio, gastralgie, funzione pancreatica, allergie, stimolo tiroideo, ecc.
- Concetti di base della “costituzione pancreatica”

Focus Alimenti

- Le solanacee: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Salumi e insaccati, cosa sono i nitriti e i nitrati
- Carne rossa e cancro: cosa dicono gli organi competenti
- Un frutto di stagione: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego

Bioterapia in cucina

- Cottura e tagli della carne: ad ogni taglio la sua cottura
- Realizzazione di alcuni pasti con la carne a pranzo e a cena.

Quinta giornata sabato 11 dicembre 2021

I CINQUE COMPONENTI FONDAMENTALI DI UNA DIETA

Bioterapia Nutrizionale

- Le cinque categorie di nutrienti per una alimentazione equilibrata: zuccheri; proteine (animali e vegetali); lipidi; vitamine; sali minerali
- Principi generali per la composizione dei pasti: alcuni esempi.
- Concetti di base della “costituzione polmonare”

Focus Alimenti

- Uova, tecniche di cottura associazioni e impiego funzionale

- Latticini, formaggi freschi e formaggi stagionati, differenze e associazioni.
- Le zucchine: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego

Bioterapia in cucina

- Realizzazione di alcune ricette con l'uovo, dalla colazione alla merenda, dalle frittate alla pasta.
- Rimedi bionutrizionali per l'ansia e l'insonnia: mela caramellata e al forno

Sesta giornata sabato 8 gennaio 2022

LA QUALITA' DEGLI ALIMENTI

Bioterapia Nutrizionale

- Proteine vegetali i legumi (e non solo): caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Gli pseudocereali: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Il pane e i lieviti: pasta madre, di birra, chimico, differenze e consigli
- Concetti di base della "costituzione renale"

Focus Alimenti

- Le erbe aromatiche più comuni: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Alimenti voluttuari e luoghi comuni (zucchero bianco o di canna, gelati artigianali, acqua, sale, aceto balsamico, vino, birra,...)
- L'avocado: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego

Bioterapia in cucina

- Realizzazione di un piatto con uno pseudo-cereale
- Realizzazione di un piatto con dei legumi
- La crema di avocado e il guacamole

Settima giornata sabato 22 gennaio 2022

DIMAGRIRE: GLI STIMOLI METABOLICI

Bioterapia Nutrizionale

- Il controllo del peso corporeo con lo stimolo metabolico
- Caratteristiche fisiche e il calcolo "inutile" delle calorie
- Gli "stimoli metabolici" fisiologici e patologici
- La gestione dei liquidi organici
- I danni delle diete iperproteiche
- Esempi di associazioni alimentari stimolanti e commento

Focus Alimenti

- Alimenti che stimolano il metabolismo

Bioterapia in cucina

- Realizzazione di alcune ricette "stimolanti il metabolismo"

Ottava giornata sabato 5 febbraio 2022

ALIMENTAZIONE NEI DISTURBI VISCERALI

Bioterapia Nutrizionale

- Funzionalità epatobiliare e disturbi della motilità gastro-intestinali
- Gestione nutrizionale del MRGE (malattie da reflusso gastro-esofageo)
- Gastriti, meteorismo e fermentazioni intestinali e coliti
- Implicazione epatica nella stipsi e nella sindrome emorroidaria

Focus Alimenti

- Alimenti che utili nei disturbi gastrici e intestinali

Bioterapia in cucina

- Realizzazione di pasti utili nei disturbi gastrici
- Soluzioni per la gestione nutrizionale del fegato
- Soluzioni indicate nelle sindromi fermentative

Nona giornata sabato 19 febbraio 2022

ALIMENTAZIONE E FITNESS

Bioterapia Nutrizionale

- Fitness: la pasta un alleato
- Proteine animali in bioterapia nutrizionale nello sport
- Lavoro aerobico e relativo metabolismo
- Lavoro anaerobico e relativo metabolismo
- Lavoro misto e relativo metabolismo
- Metabolismi specifici
- Come evitare i pasti sostitutivi
- Esempi di associazioni alimentari per sportivi

Focus Alimenti

- Comporre un pasto prima dell'allenamento
- Comporre un pasto dopo dell'allenamento
- Comporre un pasto nei giorni di riposo
- Comporre un pasto nei giorni di riposo
- Snack e integratori naturali

Bioterapia in cucina

- Realizzazione di alcune ricette utili nelle varie attività sportive

Decima giornata sabato 5 marzo 2022

INFORTUNIO MUSCOLARE E RIABILITAZIONE

Bioterapia Nutrizionale

Trattamento bionutrizionale dell' infortunio acuto:

- di origine infiammatoria
- di origine traumatico

Trattamento bionutrizionale dell'infortunio cronico:

- di origine infiammatoria
- di origine traumatico

Riabilitazione e trattamento bionutrizionale del recupero.

Focus Alimenti

- Alimenti antinfiammatori
- Alimenti utili nel recupero da infortunio muscolare

Bioterapia in cucina

Realizzazione di alcune pietanze utili nello sportivo:

- dopo un infortunio acuto, infiammatorio o traumatico
- dopo un infortunio cronico, infiammatorio o traumatico

- in fase di recupero neuromuscolare
- in fase di recupero cardio vascolare

Undicesima giornata sabato 19 marzo 2022

ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA, ALLATTAMENTO, SVEZZAMENTO E PEDIATRIA

Bioterapia Nutrizionale

- Alimentazione in gravidanza. Come comportarsi durante le tre fasi principali.
- Le regole generali dello svezzamento
- Alimentazione in età pediatrica, l'importanza del fritto
- Manipolazioni degli alimenti e rischi per uno sviluppo sano del bambino
- Esempi di composizione dei pasti in gravidanza e allattamento

Focus Alimenti

- L'uovo: sua importanza nei bambini e adolescenti
- Verdure utili nei bambini con stipsi

Bioterapia in cucina

- Preparazioni per favorire la montata lattea
- Preparazioni utili in età pediatrica
- Le merende: alcune soluzioni utili

Dodicesima giornata sabato 9 aprile 2022

ALIMENTAZIONE E SISTEMA ORMONALE FEMMINILE: DAL CICLO ALLA MENOPAUSA

Bioterapia Nutrizionale

- Alimentazione e ciclo mestruale femminile
- Imbibizione organica in fase ovulatoria e premestruale
- Regole nella prima metà del ciclo, in fase ovulatoria, nella seconda metà e in fase premestruale
- Alimentazione e menopausa
- Variazioni fisiologiche delle funzioni organiche in menopausa
- Osteoporosi e invecchiamento cutaneo
- Prevenire o ridurre i disturbi della menopausa con l'alimentazione

Focus Alimenti

- Alimenti utili nelle varie fasi del ciclo
- Alimenti utili in menopausa

Bioterapia in cucina

- Preparazioni di pietanze utili nella fase estrogenica
- Preparazione di pietanze a sostegno della fase ovulatoria
- Preparazione di pietanze a sostegno della fase pre-mestruale
- Preparazione di pietanze utili in menopausa