

Corso informativo di
BIOTERAPIA
NUTRIZIONALE®

ABC

Alimenti e **B**ioterapia Nutrizionale in **C**ucina

PROGRAMMA

2024 - 2025

II LIVELLO

Prima giornata, 15 febbraio 2025

DIMAGRIRE: GLI STIMOLI METABOLICI

Bioterapia Nutrizionale

- Il controllo del peso corporeo con lo stimolo metabolico
- 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

Seconda giornata, 15 marzo 2025

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

Corso informativo di
BIOTERAPIA
NUTRIZIONALE®

Terza giornata, 29 marzo 2025

**REFLUSSO, GASTRITI, METEORISMO, STIPSI, FERMENTAZIONI INTESTINALI E COLITI:
I DISTURBI DEL VISCERALE IN BIOTERAPIA NUTRIZIONALE**

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

Quarta giornata, 10 maggio 2025

ALIMENTAZIONE E SISTEMA ORMONALE FEMMINILE: DAL CICLO ALLA MENOPAUSA

Bioterapia Nutrizionale

- Alimentazione e ciclo mestruale femminile
- Imbibizione organica in fase ovulatoria e premenstruale
- Regole nella prima metà del ciclo, in fase ovulatoria, nella seconda metà e in fase premenstruale
- 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