

## II LIVELLO

### Prima giornata, 17 febbraio 2024

#### 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, 16 marzo 2024

#### 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

### Terza giornata, 20 aprile 2024

#### 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)

# BIOTERAPIA NUTRIZIONALE®

- 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, 11 maggio 2024

### 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-menstruale
- Preparazione di pietanze utili in menopausa