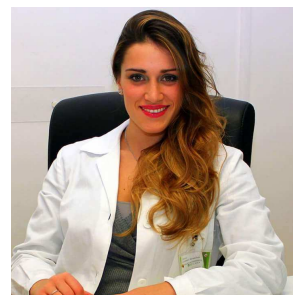


CORSO DI FORMAZIONE

Per professionisti nel settore della salute



NutriAmati

Impostazione di protocolli alimentari personalizzati LOW CARB

*Strategie alimentari per implementare i benefici dei protocolli low carb:
DIGIUNO INTERMITTENTE e utilizzo di CHETONI ESOGENI*

Direzione: Dottoressa Carannante Mariamichela

Inizio: Settembre 2024 Sede: ONLINE

Iscrizione a numero chiuso: max10 partecipanti

L'alimentazione riveste un ruolo fondamentale nello stato di salute delle persone, soprattutto quando queste soffrono di determinate patologie. Per questo motivo, è necessario che i professionisti della salute raggiungano un alto livello di conoscenze in questo settore, che permetta loro di includere la nutrizione nell'approccio personalizzato richiesto da ciascun paziente.

Grazie a questo Corso di formazione in modalità 100% online, acquisirai gli strumenti necessari per valutare correttamente lo stato nutrizionale dei tuoi pazienti, progettare piani alimentari personalizzati e monitorare i loro progressi.

Evidenze scientifiche dimostrano da tempo quanto lo stato di nutrizione influenza positivamente o negativamente la salute e il benessere dei pazienti. Integrando le conoscenze sul rapporto tra cibo e salute, i professionisti del settore possono progettare interventi personalizzati per affrontare condizioni specifiche, promuovere la guarigione, prevenire le malattie e migliorare la qualità della vita.

È in questo contesto che io stessa, biologa nutrizionista ho sviluppato questo corso di formazione completo che tratterà diversi argomenti fondamentali per comprendere l'interazione tra cibo e salute umana con particolare attenzione al protocollo "low carb" o low carbohydrates.

Ma prima mi presento, sono la dottoressa Carannante Mariamichela, biologa nutrizionista iscritta all'albo con numero di iscrizione AA_071766 e lavoro nel campo della nutrizione da oltre 10 anni. Ho conseguito il titolo di Laurea specialistica nel 2014 presso l'università degli studi di Napoli "Federico II" con la votazione di 110/110 con lode. Nel 2017 ho conseguito il Master di II livello in Nutrizione Personalizzata: basi genetiche e molecolari presso l'università di Roma Tor Vergata con votazione 110/110 con lode. Nel 2018 ho conseguito il Master in PMA - Procreazione medicalmente assistita e gestione dell'infertilità presso C.I.S.S.P.A.T. Centro Italiano Studio Sviluppo Psicoterapie A breve Termine con votazione 30/30. Sono in continuo e costante aggiornamento e negli ultimi anni ho frequentato l'Academy in Culinary Nutrition la scuola di alta formazione in nutrizione culinaria e

cucina antiaging per professionisti del food e della salute e nel 2024 sono diventata keto coach certificata 30/30.

Attualmente svolgo la libera professione come Biologa Nutrizionista e sono responsabile del centro di nutrizione in via Ponzio Cominio a Roma. Sono da sempre una sportiva cintura nera di Daitō-Ryū Aikijūjutsu, sono un sommozzatore due stelle PADI, sono una mamma, una moglie e una donna soddisfatta. Perché nasce questo corso?

Penso fortemente che ognuno di noi nasce per un motivo, io amo aiutare le persone a ritrovare se stesse ad essere in forma e a volersi bene e vi assicuro che quando mi metto in testa una cosa difficilmente cambio idea e cerco in qualsiasi modo di arrivare all'obiettivo. Con la stessa passione, tenacia e entusiasmo ho voluto realizzare questo corso che nasce proprio dall'esigenza che ho riscontrato nel nostro settore da anni, sono più di 5 anni che ricevo nel mio studio tirocinanti da diverse università anche online e NESSUNO sa elaborare piani alimentari personalizzati questo perché l'università ti insegna tanta teoria e pochissima pratica anzi direi quasi nulla.

In questo corso di formazione oltre ad approfondire differenti protocolli nutrizionali ci sarà ampio spazio alla PRATICA.

Obiettivi generali

- Aggiornare le conoscenze del professionista sulle nuove tendenze della nutrizione umana
- Promuovere strategie di lavoro basate sulla conoscenza pratica delle nuove tendenze della Nutrizione
- Acquisire conoscenze teoriche
- Promuovere strategie di lavoro basate sull'approccio integrato di diversi protocolli nutrizionali

Competenze

- Ampliare e incorporare le conoscenze avanzate e innovative in materia di alimentazione e nutrizione
- Acquisire nuove competenze teoriche e pratiche con protocolli alimentari low carb
- Saper scegliere, elaborare e impostare anche protocolli alimentari personalizzati low carb, protocolli alimentari con digiuno intermittente, protocolli alimentari con l'utilizzo di chetoni esogeni

Programma

1. Il sistema di produzione dell'energia ATP

- *Processi di produzione dell'energia*
- *Differenza energetica glicolisi e Ciclo di krebs*

2. Rivoluzione alimentare

- *Cibo e alimentazione nel tempo*
 - *Cosa è cambiato nel tempo*

3. Macronutrienti

- *Proteine, metabolizzazione delle proteine*
 - *Qualità degli amminoacidi*
 - *Coefficiente di utilizzazione digestiva*
 - *Utilizzazione proteica netta*
 - *Rapporto di efficienza proteica*
- *Grassi, metabolizzazione dei grassi*
 - *Focus colesterolo*
- *Carboidrati, metabolizzazione dei carboidrati*
 - *Indice glicemico*
 - *Carico glicemico*
 - *Fibre*
 - *Acido fitico*

4. Zuccheri

- *Quanto zucchero c'è negli alimenti che mangiamo*
- *Carboidrati dalla bocca all'intestino*
- *Fame nervosa*
- *Insulina e pressione alta*
- *Insulina e colesterolo*
- *Insulina e trigliceridi*
- *Insulina e osmosi*
- *Insulina e cervello*

5. Ormoni e metabolismo

- *GH, ormone della crescita*
- *IGF-1 fattore di crescita*
- *Testosterone*
- *Melatonina*
- *Cortisolo*
- *Grelina*
- *Leptina*
- *Colecistochinina*
- *Vitamina D*

6. Focus di approfondimento sulle malattie più comuni

- *Obesità*
- *Diabete*
- *Cellulite* ▪ *Candida*
- *Calvizie*
- *Impotenza*
- *Mal di testa costante*

7. Strategie nutrizionali con utilizzo di alimenti e micronutrienti

- *Inulina*
- *Collagene*
- *Curcuma*
- *Cannella*
- *Pepe nero*
- *Zenzero*
- *Aceto di mele*
- *Origano*
- *Cacao*
- *Olio extravergine di oliva*
- *Olio di cocco MCT*
- *Magnesio*
- *Carnitina*

8. Chetoni esogeni

- *Chetosi*
- *Cosa sono e a cosa servono i chetoni esogeni*

9. Impostazione di piani alimentari personalizzati LOW CARB

- *Protocollo low carb*
 - *Inquadramento del caso clinico*
 - *Dispendio energetico giornaliero*
 - *Calcolo del metabolismo basale*
 - *Calcolo del livello di attività fisica*
 - *Stabilire gli obiettivi per ogni singolo individuo*
 - *Fabbisogno proteico individuale*
 - *Quantità, qualità dei carboidrati in un protocollo low carb, ripartizione nei pasti*
 - *Quantità, qualità dei grassi in un protocollo low carb*

10. Impostazione di piani alimentari personalizzati LOW CARB

- *Low carb per il dimagrimento*
- *Low carb in mantenimento ed esercizio fisico frequente*
- *Low carb in gravidanza*
- *Low carb in allattamento*
- *Low carb in menopausa*

10. Strategie alimentari per incrementare i benefici di un protocollo low carb

- *Focus digiuno intermittente*

- *Impostazione di schemi alimentari low carb con digiuno intermittente*
- *Impostazione di schemi alimentari low carb con utilizzo di chetoni esogeni*

11. SEGRETI che da COLLEGA NON dovrei suggerire ma si VINCE INSIEME se l'obiettivo è aiutare quante più persone possibili

- *Consigli per una maggior aderenza al protocollo nutrizionale*
 - *Monitoraggio del peso, la mia strategia*
 - *Lista della spesa NON IL SOLITO ELENCO*
 - *Etichette cosa deve IMPARARE il mio paziente*
 - *Come creare ricette LOW CARBO senza SENSI DI COLPA*
 - *Alcune MIE RICETTE LOW CARBO (Non esageriamo 😊)*

Dettagli

Il corso è compreso di ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE. NO ECM

Il corso sarà costituito da 3 webinar di circa 1 ora IN DIRETTA tramite piattaforma dedicata.

*Costo **PROMO** corso completo ~~450 euro~~+ iva per questa prima edizione 274.50 iva compresa tramite Bonifico bancario*

IBAN IT 92 B 03069 397331 000 000 0 3182

Intestatario Mariamichela Carannante

Casuale corso di formazione low carb NOME COGNOME dell'iscritto

Iscrizione a numero chiuso per dedicare la massima attenzione a tutti i partecipanti (max 10 partecipanti) ci si può iscrivere direttamente al numero 3339845300 oppure tramite email dott.ssacarannantemariamichela@gmail.com