

ACCESO DE POR VIDA

(SIEMPRE PODRÁS ACCEDER AL CURSO, EI ACCESO NUNCA CADUDA)

CURSO DE NUTRICIÓN HOLÍSTICA



<https://www.mywebstudies.com/curso-de/dieta-holistica>

HORAS DE ESTUDIO

90 horas de estudio



74
TEST

74
VIDEOS

Certificado de Finalización

7

HORAS DE VIDEO



TEMARIO

1. INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN HOLÍSTICA

1.1. ¿Qué es la nutrición holística?

1.2. Beneficios de la nutrición holística

1.3. La nutrigenómica

1.4. La energía

1.5. Principios de la nutrición holística

1.6. Tasa metabólica basal

2. CONCEPTOS IMPORTANTES EN LA NUTRICIÓN HOLÍSTICA

2.1. Estilo de vida saludable

2.2. Densidad de nutrientes

2.3. La bioindividualidad

2.4. Dieta de eliminación

2.5. Etiquetas nutricionales

3. ALIMENTACIÓN EN LA NUTRICIÓN HOLÍSTICA

3.1. Las proteínas

3.2. Los carbohidratos

3.3. Las grasas

3.4. Los micronutrientes

3.5. El almidón

3.6. El glucógeno

3.7. La celulosa

3.8. La insulina

3.9. Los alimentos primarios y secundarios

3.10. Las frutas

3.11. Reducir el azúcar

4. ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

4.1. La mantequilla

4.2. La bollería industrial

4.3. La gaseosa

4.4. Pizza precocinada

4.5. Los fritos

4.6. El alcohol

5. ALIMENTOS SI RECOMENDADOS

5.1. Las grasas vegetales

5.2. Los cereales

5.3. La soja

5.4. Las legumbres

5.5. Los frutos secos

5.6. El huevo

6. ALIMENTOS POLÉMICOS

6.1. La carne

6.2. El café y la cafeína

6.3. Las verduras con almidón

6.4. El gluten

6.5. Los lácteos

7. EL CUERPO HUMANO

7.1. La célula

7.2. El agua

7.3. Los órganos

7.4. Los músculos

7.5. Los huesos

7.6. La grasa corporal

7.7. El metabolismo

7.8. La digestión

7.9. Enzimas digestivas

7.10. Las bacterias

7.11. Sistema excretor

8. HÁBITOS EN LA NUTRICIÓN HOLÍSTICA

8.1. Mindfulness y nutrición

8.2. Mindfulness - recomendaciones

8.3. El sueño

8.4. El estrés

8.5. Ansiedad por comer

8.6. Planificar la alimentación

8.7. Tips para cuidar tu alimentación fuera de casa

9. SALUD EN LA NUTRICIÓN HOLÍSTICA

9.1. Enfermedades cardiovasculares

9.2. Inflamación abdominal

9.3. Diabetes

9.4. Obesidad y sobrepeso

9.5. Medicina oriental y nutrición holística

9.6. Problemas en la industria alimentaria

9.7. Problemas de la industria farmacéutica

9.8. Problemas de las dietas

10. PROCESO DE ADELGAZAR EN LA NUTRICIÓN HOLÍSTICA

10.1. El hambre

10.2. El peso

10.3. Las tallas

10.4. Las calorías

10.5. Alimentación balanceada

10.6. Ayuno intermitente

10.7. Ejercicios de cardio

10.8. Ejercicios de fuerza

10.9. El glucomanano