

**CORSO ONLINE**

# **Metabolismo felice con il metodo molecolare**

a cura di  
• **Pierluigi Rossi**

 **GIUNTI EDUCARE**  
editoria digitale e formazione

Il corso sul metabolismo **aiuta a conoscere e gestire in modo consapevole la nostra alimentazione e la nostra respirazione, funzioni vitali che ci permettono di mantenere il corpo in salute.**

Ogni reazione chimica che avviene nel corpo costituisce la base del metabolismo: "Siamo ciò che entra dentro di noi ogni giorno".

La scienza ha dimostrato che **la longevità dipende per il 50% dallo stile di vita, da come scegliamo di vivere e alimentarci.**

La chiave per essere in buona salute è la conoscenza del proprio 'lo metabolico', unico e peculiare per ciascuno di noi. Inoltre un metabolismo efficiente ci permette di raggiungere e mantenere un peso corporeo normale e di avere un equilibrio psichico che ci avvicina all'essere felici.

La finalità del corso è quella di illustrare come le nostre scelte siano determinanti e come la dieta non possa ridursi a un calcolo di calorie giornaliere: mangiare significa nutrire il corpo e la mente: mangiare, pensare...vivere!

## PROGRAMMA

### MODULO 1 - IL METABOLISMO E CARATTERISTICHE INDIVIDUALI

- Ciascuno ha una sua identità metabolica  
lo metabolico e io biologico; fattori che influenzano il peso corporeo; massa magra, massa grassa e peso corporeo; grasso addominale e patologie correlate; calorie e molecole; peso sano e scelte alimentari consapevoli.
- Conoscere il proprio corpo e le sue caratteristiche - parte 1
  - Il falso mito delle calorie
  - Peso e composizione corporea
  - Il corpo: una vitale formula biochimica
- Conoscere il proprio corpo e le sue caratteristiche - parte 2
  - L'importanza dell'acqua
  - Il corpo dopo il pasto
  - Ossigeno e metabolismo

- Come funziona il metabolismo
  - La nutrizione molecolare
  - La modulazione metabolica
  - Le «due digestioni» intestinali
- Perché si ingrassa
- Il metabolismo dei grassi
- La perdita di salute metabolica
- Definizione di obesità

## **MODULO 2 - GESTIONE DELL'ALIMENTAZIONE LA DIETA PER UN METABOLISMO FELICE**

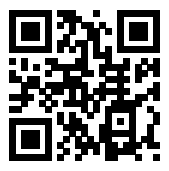
- La dieta molecolare: fase ovo pesce vegetale
  - Modello molecolare ovo-pesce-vegetale
  - Come funziona il modello molecolare di alimentazione consapevole
- La dieta molecolare: fase anabolica
  - Effetti della fase anabolica sulla salute e come funziona
- Schede dello schema dietetico giornaliero e settimanale
- Ricettario: 25 schede di ricette suddivise per portata

# DURATA

2 ore

## OBIETTIVI:

- ✓ Imparare cosa sono il metabolismo e l'identità metabolica individuale.
- ✓ Capire come l'acqua e l'ossigeno agiscono nel nostro processo metabolico.
- ✓ Acquisire conoscenze sulla nutrizione molecolare, sulla connessione intestino cervello.
- ✓ Conoscere l'influenza sulla genetica dell'alimentazione individuale.



Maggiori dettagli su  
**[www.giuntieducare.it](http://www.giuntieducare.it)**  
oppure scrivi a  
**[formazione.edu@giunti.it](mailto:formazione.edu@giunti.it)**