



ESMOT – Escola de Medicina Oriental e Terapêuticas

Workshop de Alimentação Saudável e Natural

4 meses

Aulas Teóricas - Horas totais - 64 horas

| MÓDULOS | PLANO CURRICULAR | TOTAL DE HORAS |
|----------------------------|---|----------------|
| Módulo I | Introdução à alimentação saudável | 16 Horas |
| | Alimentação clássica e alimentação funcional | |
| | Uma nova consciência alimentar | |
| | Os nutrientes: proteínas, gorduras, hidratos de carbono, vitaminas, minerais, fibras, água, enzimas | |
| | Anti-nutrientes / biodisponibilidade | |
| Módulo II | Tipos de regimes alimentares – vantagens e desvantagens | 16 Horas |
| | Mitos e erros da alimentação moderna | |
| | Funcionamento do sistema digestivo | |
| | O pH – alcalinidade / acidez | |
| | O intestino, inflamação e o sistema imunitário | |
| Módulo III | O metabolismo e as hormonas | 16 Horas |
| | Doenças diretamente ligadas à alimentação | |
| | Diabetes | |
| | Colesterol | |
| | Hipertensão | |
| Módulo IV | Doenças autoimunes | 16 Horas |
| | Alergias e intolerâncias alimentares | |
| | Toxinas, antibióticos, sistema hormonal | |
| | Sistemas de destoxificação | |
| | Alimentos como medicamento e suporte "anti-aging" | |
| | Os principais alimentos e a sua correta utilização | |
| | Os pré-bióticos, os probióticos e fibras funcionais | |
| Suplementos e complementos | | |
| Horas totais | | 64 |

Duração das Sessões de Formação

As sessões de formação têm a duração de uma hora e quarenta minutos com um intervalo de dez minutos, sensivelmente a meio da sessão.