



ESMOT – Escola de Medicina Oriental e Terapêuticas

Workshop de Especialista em Alimentação Vegetariana

3 meses

Aulas Teóricas – Horas totais do curso 48 horas

MÓDULOS	PLANO CURRICULAR	TOTAL DE HORAS
Módulo I	Princípios e fundamentos da fisiologia humana	16
	Fisiologia digestiva	
	A flora intestinal e como melhorá-la	
	Efeitos negativos de uma flora desequilibrada	
	O índice glicémico (I.G) e o seu impacto sobre a fisiologia	
	Estudo das macromoléculas: hidratos de carbono, proteínas, gorduras	
	Vitaminas e enzimas	
	A importância dos óleos gordos essenciais: Ómega 3, 6 e 9	
	Importância dos aminoácidos para a saúde	
	Os efeitos potenciadores da espirulina	
Módulo II	Alimentação vegetariana e controlo do peso corporal	8
	A fibra alimentar e os efeitos sobre a saúde	
	Açúcares e adoçantes perigosos para a saúde	
	O adoçante <i>stevia</i>	
	O mel, pólen e outros produtos apícolas	
Módulo III	Os impactos do chá verde, vermelho e branco na saúde	16
	Estudo dos principais grupos de alimentos sobre a saúde humana	
	Alimentos crus vs. alimentos cozidos	
	Proteínas de origem animal vs. proteína vegetal	
	Verduras crucíferas e o seu poder terapêutico (couve, repolho, brócolos, etc.)	
A dieta ovo-lacto-vegetariana		
Módulo IV	Diferença entre nutrição vegetariana e macrobiótica	8
	Nutrição vegetariana aplicada em situações patológicas	
	Potenciais problemas do consumo indiscriminado de carnes e leites industriais	
	Chaves para uma cozinha sã e saudável	
	Erros comuns que cometem vegetarianos	
Horas totais		48

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.