

ACCADEMIA DEL RISVEGLIO

ALIMENTAZIONE ENERGETICA



DESCRIZIONE



Il corso "Alimentazione Energetica" è un programma formativo mirato a esplorare e promuovere la relazione tra la dieta e il benessere fisico ed energetico. Durante il corso, gli studenti verranno introdotti alle definizioni e ai concetti fondamentali relativi all'alimentazione energetica, acquisendo una comprensione approfondita di come gli alimenti possano influenzare la salute e l'energia. Il corso fornirà informazioni generali sull'alimentazione energetica, comprese le strategie per mantenere l'equilibrio acido-base nell'organismo e l'importanza dei nutrienti. Verranno esaminati i vari gruppi di alimenti e il loro impatto sulla salute e sull'energia. Gli studenti avranno l'opportunità di esplorare concetti come l'autolisi e il digiuno, pratiche alimentari naturali e l'adattamento delle scelte alimentari alle diverse fasi della vita, inclusa l'attività sportiva. Il programma detox sarà presentato come parte integrante dell'alimentazione energetica, fornendo agli studenti le conoscenze e le competenze per migliorare il benessere e la vitalità attraverso scelte alimentari consapevoli.

OBIETTIVI

Il corso "Alimentazione Energetica" ha diversi obiettivi chiave. In primo luogo, mira a fornire agli studenti una comprensione approfondita dei concetti fondamentali dell'alimentazione energetica, consentendo loro di comprendere il legame tra dieta ed energia. Gli studenti acquisiranno una conoscenza completa dei nutrienti, dei gruppi di alimenti e delle pratiche alimentari naturali, nonché della gestione dell'equilibrio acido-base nell'organismo. Il corso intende educare gli studenti sull'importanza di adattare le scelte alimentari alle diverse fasi della vita e all'attività sportiva, consentendo loro di ottimizzare le prestazioni e il benessere. Inoltre, il programma detox sarà introdotto come una strategia per eliminare le tossine e migliorare l'energia e la salute generale. Nel complesso, il corso "Alimentazione Energetica" mira a formare individui informati e consapevoli in grado di prendere decisioni alimentari basate sulla conoscenza e di migliorare la propria salute e vitalità attraverso una dieta bilanciata ed energetica.

GLI ARGOMENTI

- Definizioni e Concetti Fondamentali
- Informazioni Generali
- Equilibrio Acido-Base
- I Nutrienti pt.1
- Gruppi di Alimenti
- Autolisi e Diggiuno
- Pratiche Alimentari Naturali
- Le Fasi della Vita
- Sport e Alimentazione
- Programma Detox



RICONOSCIMENTI

- **IPHM:** Il corso è riconosciuto da IPHM (International Practitioners of Holistic Medicine) e fornisce una certificazione ufficiale che permette di praticare come Operatore Certificato riconosciuto a livello internazionale.
- **FENOOP:** Il corso permette di ottenere il documento cartaceo dei crediti formativi ECP (Educazione Continua Professionale) per il mantenimento dell'abilitazione degli operatori in campo olistico e del Benessere.
- **EADL:** Associazione Europea per la Formazione a Distanza, è un'organizzazione internazionale che si occupa dello scambio di informazioni e idee sulla formazione a distanza. Riconosce scuole, istituzioni e individui che lavorano nel campo della formazione a distanza dislocati in più di 20 paesi europei.