



PSICA-SCUOLA DI NATUROPATIA

Pescara

Programma "Alimentazione Naturale: principi di nutrizione"

Prof.ssa E. XHEBRAJ

1. Stili di vita; vari alterazioni e complicazioni a loro correlati;
2. metodi di valutazione del livello dell'attività fisica;
3. valutazione dello stato nutrizionale;
4. composizione corporea e varie tecniche;
5. principi di nutrizione;
6. fibra in cereali, legumi, ortaggi e frutta;
7. grassi, la scelta della qualità e quantità;
8. zuccheri e bevande zuccherate, bevande alcoliche, sale e micronutrienti; proteine;
9. variazione della scelta a tavola e la sicurezza dei cibi da consumare;
Allergie;
10. intolleranze;
11. celiachia e patologie associate;
12. trattamento dietetico.