

## **DIPLOMADO CONSULTOR EN NEUROALIMENTACIÓN**

### **PROPÓSITOS:**

***Al finalizar este diplomado , usted obtendrá las herramientas necesarias para:***

- Facilitar asesoramiento para lograr una alimentación consciente para el bienestar cuerpo mente.
- Propiciar herramientas prácticas para lograr cambios en la alimentación favoreciendo la salud física y mental recorriendo diferentes variables gastronómicas.
- Reflexionar acerca de la influencia de las emociones, estados de ánimo y alimentos que pueden beneficiar en cuerpo mente y su relación en diferentes enfermedades.
- Dar a conocer la importancia de la salud intestinal y su influencia en cuerpo mente.
- Propiciar conocimientos sobre los distintos tipos de alimentos que favorecen la salud mental y física.
- Entrenar en forma teórico-práctico acerca del uso de las hierbas medicinales y su influencia en la salud.
- Reflexionar acerca del cambio de paradigma sobre alimentación y concepto de enfermedad.
- Prevenir y ayudar a prevenir enfermedades varias

### **NO REEMPLAZA A LA CONSULTA MÉDICA**

### **METODOLOGÍA:**

La diplomatura es de modalidad presencial y consta de 9 clases (cuatro módulos), desarrolladas en un sábado por mes de 9hs a 17hs.

Durante el turno mañana (9 a 13) , las clases serán teórico-científicas, en el turno tarde (14 a 17) se darán clases prácticas, con recetas, demostración y degustación.

### **FORMA DE EVALUACIÓN:**

EVALUACIÓN DE PROCESO Y FORMATIVA.

Al terminar cada módulo, cada estudiante presentará un T.P. de tipo objetivo que responderá a lo trabajado durante el módulo.

### **AL FINALIZAR LA CURSADA EN EL MES DE DICIEMBRE:**

Cada estudiante presentará una monografía acorde a las características especificadas y con posibilidad de elección de uno de los contenidos propuestos por el docente. La misma será defendida por cada estudiante. También tendrá que presentar un plato armónico saludable justificándola preparación del mismo.

### **CONDICIONES PARA PODER RENDIR LA EVALUACIÓN FINAL:**

- 75% de asistencia
- Presentación y aprobación de los TP parciales

**Lugar de cursada:**

**ASOCIACIÓN DE NEUROAPREDNIZAJE COGNITIVO.** Pichincha 143. BOULOGNE\_SAN ISIDRO.

DOCENTE: PROF. BIBIANA PUGLISI

**CERTIFICACIÓN**

Privada, otorgada por la Asociación de Neuroaprendizaje Cognitivo

**PROYECTO DE CÁTEDRA:**

**MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN A LA NEUROALIMENTACIÓN**

Definición de salud, nuevo paradigma. Concepto de macronutrientes y micronutrientes

Concepto de PH, enzimas y energía vital

Fusión de Neurociencias y alimentos para proteger la salud mental.

Nutrigenómica y nutriepigenómica. GENES

El don de la neurogénesis y cómo controlar los interruptores maestros. Cambio de destino genético. Influencia de la alimentación para la concepción y durante la gestación.

La clave de la enfermedad cerebral para la salud mental. Inflamación.

El gluten y la sustracción de la paz mental.

Hábitos alimenticios para un cerebro óptimo. Recetas, preparaciones y degustación.

***Este módulo abarcará clase 1,2***

**Módulo 2: REQUERIMIENTOS FÍSICOS DE NUTRIENTES**

Homocisteína y demencia.: prevención

Polifenoles: preservar conexiones neuronales.

Ácidos trans: amenaza para el cerebro.

Grasas esenciales y sus aportes a nivel cerebral.

Los lípidos: optimización de la comunicación.

Ácidos grasos saturados e insaturados y su influencia a nivel cerebral.

Nutrientes esenciales para síntesis de neurotransmisores.

Antioxidantes y antiinflamatorios naturales.

El poder de las hierbas: principios de medicina aborígen.

### ***ESTE MÓDULO ABARCARÁ CLAES 3.4***

#### ***Módulo 3: QUIÉN DESCONECTÓ TU CEREBRO?***

El pensamiento como mecanismo constructor de la realidad (creer es crear)

Preparación del cerebro para una vida saludable.

Emociones tóxicas y su influencia en el PH corporal. Escuchar mi cuerpo para la toma de decisiones

El distrés y el camino tóxico y su influencia en cuerpo-mente. Pensamientos tóxicos, emociones tóxicas, palabras tóxicas, decisiones tóxicas, amor tóxico, salud tóxica.

Control del reino hormonal y su influencia en las emociones.

Incendio intestinal y cerebral causado por almidones.

La flora intestinal y degeneración del cerebro. Microbioma intestinal.

Autismo y digestión: frontera de la medicina biológica.

Claves para favorecer el bienestar cerebral.

Ideal para salud cognitiva: probióticos y prebióticos.

Toxemia corporal: depuración, desparasitación, desintoxicación.

Alimentos y pensamientos que sanan cuerpo-mente.

### ***ESTE MÓDULO ABARCARÁ CLASES 5.6***

#### ***MÓDULO 4: Armando una despensa saludable.***

Comidas procesadas y su influencia de químicos en el cerebro.

Lectura de etiquetas. Comida "chatarra" o procesada.

Armado de platos armónicos 60-40

Cómo hacer una compra inteligente.

Alimentos necesarios para alimentar cuerpo-mente.

**ESTA MÓDULO ABARCARÁ CLASES 7.8**

**Días de cursada:** 23 de marzo, 27 de abril, 18 de mayo, 22 de junio, 6 de julio, 20/setiembre, 16 de noviembre, fecha de diciembre a confirmar.

**Inversión:** - 9 clases mensuales de \$2.900 por mes.

- Inscripción antes del 28/2: MATRÍCULA BONIFICADA, abonando la primera cuota
- Inscripción después del 28/2: Matrícula: \$2.000

**Incluye coffee breaks, envío de material y degustación.**

**VACANTES LIMITADAS.**