

INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN CELULAR ACTIVA. APLICACIONES EN APARATO DIGESTIVO, EN ESTRÉS, ANSIEDAD Y TRASTORNOS DEL SUEÑO

PROGRAMA

Día 26-02-2017: INTEGRACIÓN DEL CONCEPTO DE NUTRICIÓN CELULAR ACTIVA (N.C.A.)

- Concepto de N.C.A.
- Principios de la N.C.A (Detoxificación y Reestructuración)
- Importancia del ecosistema intestinal
 - Introducción
 - Fases del equilibrio intestinal
 - Estimulación emuntorial
 - Detoxificación hepática
 - Neutralización de radicales libres
 - Higiene intestinal
 - Control del pH
 - Tratamiento dietético recomendado
- N.C.A. en alteraciones del aparato digestivo

Día 27-02-2017: ESTRÉS, ANSIEDAD Y TRASTORNOS DEL SUEÑO

- Introducción
- Evolución fisiológica y consecuencias de una situación mantenida en el tiempo
- Aparato digestivo y salud mental
- Fases del sueño. Variaciones en el patrón del sueño humano
- Hormonas y neurotransmisores relacionados con el sueño
- Alimentos que favorecen y dificultan el sueño
- Nutrientes que favorecen el sueño
- Pautas de alimentación generales en trastornos del sueño
- N.C.A en estrés, ansiedad y trastornos del sueño

Con la colaboración de

