

# MANGIAR SANO E NATURALE CON IL SISTEMA VEGANIC CORSO DI FORMAZIONE MAGISTRALE

*Relatore Dott. Michele Riefoli*

## PROGRAMMA DETTAGLIATO DEL CORSO

### ARGOMENTI

- **Fonti di energia** e alimentazione nella specie umana.
  - Verso una teoria unificata dell'alimentazione umana: **la struttura determina la funzione.**
  - **Cenni di Anatomia Comparata:** la classificazione scientifica della specie umana.
  - **Aspetti antropologici** della storia della alimentazione umana.
  - **L'istinto** animale, le percezioni, i sistemi di **autoguarigione**, piacere e dolore, i **campanelli d'allarme.**
  - Cosa si intende per **alimentazione naturale**, del lattante, dell'infante e dell'adulto.
  - **Il mito del latte:** comparazioni fra latte materno, latte di vacca e altri latti animali.
  - **Cenni di Anatomia e fisiologia** dell'apparato digerente.
- 
- **I macro nutrienti:** glucidi, lipidi, protidi.
  - **Carboidrati:** metabolismo glucidico, digestione dei glucidi, indice glicemico e carico glicemico, zuccheri semplici, zuccheri complessi, zuccheri raffinati o integrali, dolcificanti.
  - **Lipidi:** digestione dei grassi, metabolismo lipidico, grassi saturi, insaturi, trans acidi, animali e vegetali.
  - **Proteine:** digestione delle proteine, metabolismo proteico, amminoacidi essenziali, non essenziali, ramificati, di origine animale e vegetale, il mito delle proteine "nobili" e dell'alto valore biologico delle proteine animali.
- 
- **Le 12 regole** del Sistema Veganic per una sana alimentazione a base vegetale.
  - **I micro nutrienti:** vitamine idrosolubili, vitamine liposolubili.
  - **Antiossidanti.**
- 
- **Enzimi e coenzimi.**
  - **La vitamina B12.**
  - **Il sale** ed i sali minerali, gli oligoelementi. Perché troppo sale fa male. **Equilibrio idrosalino**, pressione arteriosa, pressione osmotica ed oncotica del sangue e dei tessuti.
  - **Acqua:** siamo fatti di acqua, effetti della disidratazione.
  - **La scelta dell'acqua migliore** da bere (alcalina, acidula, acquedotto, depurata, in bottiglia...)
- 
- **Cibo crudo e cibo cotto:** Importanza del cibo crudo. Effetti della cottura sui nutrienti. Cosa consigliare in base alle condizioni del cliente/paziente.
  - **Acidità ed alcalinità: acidosi e alcalosi.**
  - **Potenziare la riserva alcalina** dell'organismo e prevenire numerose patologie degenerative e tumorali. Come correggerla, come misurarla

- **Alghe** marine, alghe di acqua dolce. Generalità. Modalità di utilizzo.
- **Frutta**, stagionalità, integralità. Modalità di utilizzo.
- **Verdure e insalate**: Foglie, gambi, tuberi, radici, frutti ortaggio.
- Le **solanacee**.
- **Cereali** in chicco, integrali, semi-integrali, raffinati.
- **Cereali e legumi integrali**: La questione delle aflatoossine e dei fattori antinutrizionali (fitati).
- **Cereali** ammollati, pre-germinati, germinati e germogliati: quando e come utilizzarli.

- **Legumi**: come e quanto utilizzarli, legumi germogliati e legumi cotti. Tossicità in alcuni tipi di legumi.
- **Soia**: facciamo chiarezza. Soia gialla, verde, rossa, prodotti e sottoprodotti della soia gialla. Alimenti estrusi.

- **Frutta fresca oleosa**: olive, olio, avocado.
- **Frutta secca e semi oleaginosi** (noci, nocciole, mandorle, girasole, sesamo, zucca...)
- **Carne, salumi, insaccati, carni in scatola**: perché la carne fa male. Carne trasformata, rossa, bianca... Posizione OMS sulla carne e rischi di cancerogenicità. Meccanismi energetici sottili e svantaggi del mangiare carne: effetto risonanza, carne e aggressività, memorie ancestrali di cannibalismo. Neuroni a specchio e come la mente riproduce nell'organismo le abitudini/memorie assorbite e copiate.
- **Il pesce**: in cosa si differenzia dalla carne, quando come e perché fa male. Acidi grassi Omega 3: l'equilibrio fra mito e realtà.

- **Il Latte** vaccino e l'intolleranza al lattosio. Il mito dell'alimento più completo! Calcio/osteoporosi.
- **Latti vegetali**.
- **I formaggi** e l'intolleranza alla caseina.
- **Formaggi crudi, semicotti e cotti**. Come ridurre il danno da assunzione di formaggi. **Altri latticini** e loro proprietà.
- **Le uova**: cosa sono, quando e perché fanno male. In che modo ridurre il danno. Aspetti etici nella produzione di uova.

- **Cosa c'è negli alimenti**: effetto cumulativo, sinergico e di trasformazione degli additivi cosiddetti innocui.
- **Cibi conservati**: metodi di conservazione naturale (ammessi) e innaturali (non ammessi) dal Sistema Veganic.
- **Condimenti**: le soluzioni del sistema Veganic alternative a sale, pepe, aceto, parmigiano... (sale di sedano, dado veganic, polveri di sapori, parmigiano veganic, gomasio veganic, ecc.)
- **Colazioni, pranzi e cene con il sistema Veganic**

- **Alimentazione Veganic senza glutine** (per intolleranti e celiaci).
- **Cenni sull'alimentazione Veganic dello sportivo**.

- **Il Semidigiuno Veganic**

# DOCENTE DEL CORSO

## **Dott. Michele Riefoli**

Laureato in Scienze della Nutrizione Umana, Laureato in Scienze Motorie, abilitato alla professione di Biologo Nutrizionista, esperto in alimentazione naturale integrale a base vegetale, ideatore del Metodo Ecologia dell'Organismo® dal 1999 di educazione alla salute naturale. Autore del long-best seller "Mangiar sano e naturale" (Macro 2011), e del libro "Il Rapporto mente-cibo" (Armando 2005).

Direttore del Master Veganic di Formazione Professionale per Nutrizionisti e Consulenti alimentari del Sistema Veganic.

Membro del Comitato Scientifico di Associazione Vegani Italiani - Onlus", membro della SONVE (Società Scientifica di Nutrizione Vegana); membro del Direttivo Nazionale CONACREIS-CSEN, Presidente Associazione Ottavo Senso - Consapevolezza del Benessere.

## **Per informazioni**

<https://www.gruppomacro.com/prodotti/mangiar-sano-e-naturale-con-il-sistema-veganic>