

NUTRIÇÃO

100

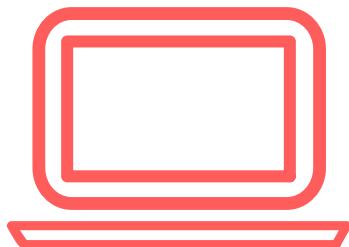
Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



CONTEÚDO DO CURSO

NUTRIÇÃO 100 DÚVIDAS



NESSE DOCUMENTO

VOCÊ VAI ENCONTRAR O QUE FOI ABORDADO ATÉ O MOMENTO POR AQUI. DESSA FORMA, PODERÁ LOCALIZAR OS ASSUNTOS DO SEU INTERESSE, DIRECIONANDO A ATENÇÃO PARA ELES, SEM PERDER TEMPO.

O QUE VOCÊ VAI APRENDER

POR QUE ESTAMOS ONDE ESTAMOS?

História da nossa alimentação;
Momento de transição;
Dias atuais;
Que ambiente é esse que me engorda?

ENTENDENDO UM ALIMENTO

Conhecendo um alimento;
Macronutrientes x Micronutrientes;
Calorias;
Exemplos práticos

CONHECENDO O QUE VEM DA INDÚSTRIA

Conhecendo os industrializados;
Entendendo a lista de ingredientes;
Aprendendo sobre a tabela nutricional;
Exemplos práticos

ALIMENTOS "TRASH"

Alimentos "ruins";
As calorias valem a pena?
Inflamação corporal;
Poder de decisão - eu sei tomar as minhas?
Influência sobre os hormônios e sono

CARBOIDRATOS

Qual a função deles?
Como ocorre absorção do açúcar?
Quais os tipos de carboidratos?
Frutose;
Um pouquinho sobre intolerância à lactose;
Reserva de glicose no corpo - onde se encontra?
Índice glicêmico - preciso me preocupar com isso?
Fibras - pra que servem e em que momento colocá-las

METABOLISMO DOS CARBOIDRATOS

Carboidratos simples e complexos;
Aprendendo o que é índice glicêmico, carga glicêmica e resposta glicêmica;
Benefícios de manter a liberação de glicose mais lenta;
Malefícios de comer uma alimentação rica em carboidratos de absorção rápida;
O que é essa tal de insulina?
Resistência à insulina;
Formação da gordura no corpo;
Frutas - uma ótima estratégia?

AS FRUTINHAS

Frutose e frutas - quais os benefícios?
Como encaixá-las na minha alimentação?

NUTRIÇÃO 100 DÚVIDAS

FIBRAS

Fibras – tipos;
Influência sobre a minha imunidade;
Por que comer uma dieta rica em fibras?
Hormônios intestinais;
Melhora do metabolismo;
Colesterol;
Quantidades ideais na dieta;
Fontes de alimentos ricos em fibras

A POWER PROTEÍNA (PARTE 1)

Aminoácidos essenciais e não-essenciais;
Funções das proteínas;
Proteínas animais ou vegetais?
Digestão das proteínas;
Intestino;
BCAAs;
Excesso de proteínas na dieta – existem consequências?

A POWER PROTEÍNA (PARTE 2)

Quanto ingerir diariamente?
Manutenção e ganho de músculos;
Aeróbico ou Musculação?
Fracionamento adequado;

ENTENDENDO AS GORDURAS

O que é uma gordura?
Quais os tipos?
As mais benéficas;
Qual a quantidade adequada?
Ômega-3;
Óleo de coco;
Ovo;

METABOLISMO E GASTO ENERGÉTICO

Como funciona o meu metabolismo?
Aprendendo a quantificar quantas calorias eu gasto

COMO ESTIMAR O GASTO CALÓRICO DIÁRIO

Gasto de calorias diário
Fórmulas que estimam o metabolismo;
Mapeando o que eu como

ADAPTAÇÕES DO METABOLISMO À PERDA DE PESO

Meu metabolismo se adapta?
Entendendo como são geradas fome e saciedade;
Hormônios da fome/saciedade;
Limitações de uma dieta;

NUTRIÇÃO 100 DÚVIDAS

DIETAS E COMPOSIÇÃO CORPORAL

Composição corporal - músculos x gordura corporal
Dietas com poucas calorias;
Dietas altas em carboidratos;
Dietas baixas em carboidratos;
Cetogênica;
Dietas ricas em proteína;
Jejum intermitente

DIETAS E COMPOSIÇÃO CORPORAL (PARTE 2)

O que é esse tal de déficit calórico?
Melhor perder peso rápido ou devagar?
Ganho de músculos no emagrecimento - dá?
Ganho de músculos comendo bastante;
Quantidade ideal de proteínas

DIETAS HIPERPROTEICAS

Recomendação para exercícios;
Impactos no metabolismo;
Fontes de proteínas;
Fitoquímicos e vegetais na dieta

EMAGRECIMENTO (PARTE 1)

Como calcular minhas calorias?
Alterações no metabolismo com a perda de peso;
Por quanto tempo ficar nessa fase?
Ganhar massa ou emagrecer primeiro?
Percentual de gordura ideal - tem?

EMAGRECIMENTO (PARTE 2)

Quanto devo ingerir?
Mexendo nos macros;
Exemplo prático

OTIMIZANDO A COMPOSIÇÃO CORPORAL

Low carb no longo prazo - tem consequências?

LOW CARB

Resistência à insulina;
Funções da insulina;
Recomendação para diabéticos;
Low carb x Low fat;
Frutas;
Quantidade ideal de carboidratos;
Sintomas da low carb

CICLO DE CARBOIDRATOS (PARTE 1)

Dá pra fazer?
Ciclo durante dias da semana;
Ciclo de semanas;
Exemplos

CICLO DE CARBOIDRATOS (PARTE 2)

Ciclo no emagrecimento e no ganho de massa magra;
tipos - durante a semana e semanas intercaladas;
Aplicando na perda de peso;
Aplicando no ganho de massa magra

CICLANDO O CARBOIDRATO NA PRÁTICA

NUTRIÇÃO 100 DÚVIDAS

JEJUM INTERMITENTE

Histórico;
O que é?
Tipos;
Como iniciar;
Como quebrar o jejum?
Efeitos do jejum no meu metabolismo;
Perda de massa muscular;
Perda de peso;
Ganho de massa muscular;
Reparo das células e autofagia;
Outros benefícios;
Treinos em jejum - são válidos?
Mitos;

GANHANDO MÚSCULOS (PARTE 1)

Função dos músculos;
Como é um músculo?
Como desenvolvê-lo?

GANHANDO MÚSCULOS (PARTE 2)

Hormônios necessários
Treino e construção muscular;
Genética influencia?
Ganho de massa muscular no emagrecimento
Sinergia treino, dieta e hormônios

ESTRATÉGIA PARA GANHAR MÚSCULO (PARTE 1)

Off e bulking - o que é isso?
Altas quantidades de calorias - necessário?
Distribuição dos macros - proteína, carbo e gordura
Fracionamento ideal;
Horário para comer os alimentos;
Minimizando ganho de gordura nessa fase

ESTRATÉGIA PARA GANHAR MÚSCULO (PARTE 2)

Minimizando o ganho de gordura;
Importância do aeróbico;
O que esperar?
Recomendações gerais

DIETAS VEGETARIANAS/VEGANAS - O QUE PRECISO SABER?

Motivos para virar vegetariano;
Ganho/manutenção da massa muscular;
Necessidade de proteínas;
Qualidade das proteínas;
Combinando proteínas;
Cardápio-exemplo

NUTRIÇÃO 100 DÚVIDAS

VITAMINA D (E CÁLCIO)

Funções do cálcio no organismo;
Deficiência de Cálcio e suas consequências;
Recomendação diária;
Absorção;
Formação e ativação da vitamina D;
Paratormônio;
Fatores que dificultam e facilitam a absorção do cálcio;
Alimentos fontes de cálcio

VITAMINA B12 E ZINCO

Zinco
Participação do zinco no organismo
Alimentos fontes de zinco
Absorção adequada
Recomendação diária vegetarianos e onívoros
Deficiência
Sinais de carência
Exames de análise
Vitamina B12
Participação no organismo
Absorção adequada
Alimentos fontes de B12
Deficiência
Exames de análise
Suplementação
Nutritional Yeast

FERRO - IMPORTA MESMO?

Tipos de ferro;
Deficiência - causas e sintomas;
Recomendações de ferro (onívoros e vegetarianos);
Reposição;
Fatores que inibem e ajudam na absorção do ferro;
Dicas

SONO (PARTE 1)

O tal do ciclo circadiano e o desenvolvimento da espécie humana;
Relógios espalhados pelo corpo;
Influencia do sono no emagrecimento e metabolismo
Ciclos do sono com suas fases e estágios - preciso cumprir as 8 horas?

SONO (PARTE 2)

Prejuízos da privação do sono;
Horário ideal das refeições

ESTRATÉGIAS PARA MELHORAR O SONO

Causas de perturbação do sono;
Melatonina e sua produção;
Produção adequada da melatonina;
Suplementações;
Plantas e chás

LONGEVIDADE? QUERO!

Uma análise do livro Blue Zones
Princípios de vida;
Alimentação nas "zonas azuis"

ROTINAS DIÁRIAS - COM DRA. PRISCILA ANTUNES

Dinacharya - rotina matinal realizada pela filosofia de vida Indiana (AYURVEDA)
que tem o objetivo de aumentar sua clareza mental, saúde e longevidade.

NUTRIÇÃO 100 DÚVIDAS

LEITE

Definição;
Composição do leite;
Lactose e intolerância;
Proteínas do leite;
Caseína e BCM-7 (LEITE A1 E A2);

WHEY PROTEIN

O que é;
Proteínas do soro;
Fabricação;
Massa muscular;
Glutamina;
Tipos de whey - concentrado, isolado e hidrolisado;
Digestão e absorção;
Benefícios;
Como selecionar um bom whey;
Tabela nutricional;
Lista de ingredientes;
Aminograma;

COMO EU ENCONTRO ARTIGOS CIENTÍFICOS

Como e onde buscar estudos científicos

LIVE COM DANI SABINO

O que você vai aprender:
Tensão pré-menstrual, ciclo menstrual, nuances do sexo feminino e desinflamação.

LIVE ESTUDO DE CASO EMAGRECIMENTO

O que você vai aprender:
Emagrecimento, inflamação, doenças autoimunes e intestino

LIVE COM PABLO MARÇAL - AUTOIMAGEM

O que você vai entender:
Autoimagem e como alterá-la

INTESTINO (PARTE 1)

Funções do Trato Gastrointestinal
Detox
A importância da mastigação
Saliva e suas funções
Prejuízos de não mastigar adequadamente
Estômago e suas funções
Intestino e digestão
Intestino delgado e grosso
Uma das funções do intestino: estímulo à insulina, saciedade
Digestão
Como saber se meu intestino está prejudicado
Imunidade
Inflamação
Serotonina, Dopamina e Melatonina
Absorção prejudicada

INTESTINO (PARTE 2)

Universo intestinal
Microbiota
Defesa do intestino
Disbiose (microbiota está mal) e seus sintomas
Possíveis problemas
Supercrescimento de bactérias no intestino (causas e sintomas)
Tratando esse supercrescimento de bactérias
Supercrescimento de fungos (causas e sintomas)
Tratando os fungos

BÔNUS

EBOOKS REFORMULADOS

NOVOS EBOOKS:

• CARBOIDRATOS, DEVO COMER?

O que você vai entender:

- Tipos de carboidratos e fontes
- Como funciona a insulina no organismo
- Atrapalha no emagrecimento?
- Qual a melhor estratégia quando desejo emagrecer?
- E ganhar massa magra?
- Tudo sobre fruta e frutose
- Índice glicêmico, carga glicêmica e resposta glicêmica
- Exemplos práticos
- Quantidades ideais para os diferentes objetivos

• O PODER DAS PROTEÍNAS

O que você vai entender:

- Conceitos básicos sobre proteínas e aminoácidos
- Proteína animal x vegetal
- Por que comer (funções dela no organismo)
- Quantidades ideais para sedentários, emagrecimento e hipertrofia
- Como distribuir ao longo do dia
- Exemplo prático
- Whey protein após o treino - é necessário?

• FIBRAS, A BASE DE TUDO

O que você vai entender:

- O que são fibras
- Tipos - classificações (solúveis e insolúveis)
- Onde consigo encontrá-las
- Vantagens de uma dieta rica em fibra
- Quantidades ideais para homens e mulheres
- Melhores alimentos

• GORDURAS, QUANTO DEVO COMER?

O que você vai entender:

- Tipos (saturadas e insaturadas)
- Por que ingerir gorduras?
- Qual é a quantidade de cada tipo devo ingerir?
- Tudo sobre ômega 3 e como selecionar o melhor na hora da compra
- Desmistificando a polêmica do óleo de coco
- Falando sobre a relação ovo x colesterol
- Boas fontes de gordura para inserir na alimentação

• COMPOSIÇÃO DOS ALIMENTOS

O que você vai entender:

- Tudo sobre uma tabela nutricional

• HIPERTROFIA

O que você vai entender:

- Como ocorre o processo
- O que e como são os músculos
- Melhores exercícios
- Como fracionar as refeições
- Quantidade ideal de calorias para ganhar músculos
- Quantidade de cada macronutriente que preciso comer (proteínas, carboidratos e gorduras)
- Como minimizar o ganho de gordura nessa fase
- Suplementos que podem ajudar
- Sono
- Estratégias de jejum intermitente e lowcarb
- Anticoncepcional e anti-inflamatório na hipertrofia
- Ganho de músculo com déficit calórico

• ANTICONCEPCIONAIS

- Uma breve passagem pelo anticoncepcional e seus efeitos colaterais

NUTRIÇÃO 100 DÚVIDAS

• VIVER SEM CARNE

O que você vai entender:

- Ética do vegetarianismo
- Saúde e vegetarianismo
- Tipos de dietas vegetarianas
- Aspecto nutricional do vegetarianismo
- Falta de nutrientes
- Planejando uma dieta vegetariana
- Quantidades ideais
- Ganho ou manutenção de massa muscular
- Necessidade proteica
- Termos necessários de serem aprendidos
- Combinando proteínas
- Necessidades calóricas
- Vitaminas e minerais

• DOCES

O que você vai entender:

- Ciclo vicioso
- Carboidratos (bons e ruins)
- Formação de gordura
- Índice glicêmico
- Carga glicêmica
- Como acabar com esse vício
- Retirada de industrializados
- Vontade e controle mental