



**chá**  
**SHOTS**  
*especiarias*  
por Luciano Bruno e Rita Castro

Luciano Bruno  
— ACADEMY —





# SOBRE

---

Curso 100% online voltado para o público leigo em geral e também para os profissionais da área que queiram se aprofundar no mundo dos chás, shots e especiarias. É composto por 3 grandes módulos, sendo eles teóricos com a fundamentação científica, aplicação em diferentes objetivos, com foco em emagrecimento, saúde digestiva, mental, equilíbrio hormonal, sistema imune e controle da inflamação.

Além disso, o curso contém receitas práticas na cozinha sobre a melhor forma de preparo e uso das ervas, plantas medicinais e componentes dos shots para cada momento do dia. Essa é a união de todo o conhecimento e experiência dos nutricionistas Luciano Bruno e Rita Castro, os maiores especialistas e divulgadores do poder das plantas, ervas medicinais, estudo dos fitoquímicos e epigenética. Você vai aprender tudo isso de forma simples, didática e vai se surpreender com os benefícios para sua saúde.

# MÓDULOS

---

## *Unidade 1*

### Módulo 1

Contexto histórico das plantas medicinais

### Módulo 2

Definições de plantas medicinais, tinturas, extratos secos, medicamentos fitoterápicos e constituintes químicos das plantas

### Módulo 3

Chás e modulação epigenética, Individualidade genética, metabolismo, digestão e absorção

### Módulo 4

Fundamentos científicos dos chás, shots e especiarias





# MÓDULOS

---

## *Unidade 2*

### Módulo 1

Modulação de genes para o emagrecimento: para melhorar metabolismo, controle de compulsão e vontade de doce

### Módulo 2

Saúde digestiva e microbiota

### Módulo 3

Saúde mental: foco, concentração, redução da ansiedade, equilíbrio do sono

### Módulo 4

Ervas e plantas anti-inflamatórias, equilíbrio do sistema imunológico e hormonal

### Módulo 5

Grupos especiais (lactação, gestação, crianças) e contraindicações





# MÓDULOS

---

## *Unidade 3*

### Módulo 1

Receitas práticas e modo de preparo dos chás, shots e especiarias no dia a dia

# SOBRE

---



**CURSO**  
100% Online



**FÁCIL ACESSO**  
Vídeos + PDFs  
de apoio



**DURAÇÃO**  
10 módulos



Luciano Bruno  
— A C A D E M Y —

cháS  
**SHOTS**  
*especiarias*  
por Luciano Bruno e Rita Castro

[WWW.LUCIANOBRUNOACADEMY.COM.BR](http://WWW.LUCIANOBRUNOACADEMY.COM.BR)