



**NUTRIÇÃO
EFICIENTE** *online*
Das bases moleculares a prática clínica

Luciano Bruno
— ACADEMY —



DESCOMPLICANDO E APLICANDO CONCEITOS BÁSICOS DE NUTRIÇÃO E ALIMENTOS

Módulo 01 - Química e bioquímica na prática clínica: o que é essencial saber?

Nesse módulo, você verá como vias metabólicas podem ser integradas e influenciadas pelo nosso estilo de vida. O que é consumido, em termos de nutrientes e bioativos, para o funcionamento pleno de uma via metabólica? Existe metabolismo lento? Como nossas vias definem a forma com que meu corpo interage com os alimentos? Que máquina eu tenho? Como uma via metabólica alterada é transcrita na forma de sinal, sintoma e doença? O que eu, profissional de saúde, devo saber para fazer associações e prescrições realmente individualizadas e eficientes? Individualidade bioquímica: muito se fala pouco se sabe.

Módulo 02 - Carga glicêmica e estrutura química de carboidratos como indicadores de prescrição

Como os aspectos moleculares e estruturais definiram nossa forma de prescrever e periodizar carboidratos? Porque a relação caloria por grama passou a ser pouco significativa na prescrição de carboidratos? Do quantitativo ao qualitativo: como trabalhar o índice e carga glicêmica na prescrição de alimentos/produtos acabados/refeições estratégicas?



DESCOMPLICANDO E APLICANDO CONCEITOS BÁSICOS DE NUTRIÇÃO E ALIMENTOS

Módulo 03 - Proteínas: como periodizar considerando a estrutura química

Somente a composição de aminoácidos é suficiente para definir e periodizar uma proteína? Como prescrevemos proteínas considerando suas características moleculares e estruturais? A distribuição proteica e a janela metabólica: toda refeição deve conter proteína? Existe melhor horário para periodizar proteínas de ovo, carne, peixe, frango, whey ou proteínas vegetais? Proteínas inflamatórias e antiinflamatórias: quantidade ou qualidade?

Módulo 04 - Óleos e gorduras: periodização e distribuição baseada no tamanho da cadeia, composição e estrutura química

Gorduras de cadeia longa, média ou curta: porque as gorduras ganharam destaque na prescrição nutricional? Como o tamanho da cadeia pode influenciar na forma com que a gordura é reconhecida e metabolizada? Existe melhor óleo ou melhor gordura? Gordura como substrato energético primário? Aspectos moleculares das gorduras e cetoadaptação: velocidade e eficiência.



DESCOMPLICANDO E APLICANDO CONCEITOS BÁSICOS DE NUTRIÇÃO E ALIMENTOS

Módulo 05 - Fitoquímicos: do metabolismo secundário de plantas ao metabolismo primário humano

Fitoquímicos, fitonutrientes ou compostos bioativos? Como entender um fitoquímico por sua estrutura química: classes e subclasses. Fitoquímicos em folhas, legumes, frutas e chás: como compor uma refeição e uma estratégia? Como os fitoquímicos contribuem para modulação do bioma intestinal? Como fitoquímicos desempenham efeitos antiinflamatórios, antioxidantes ou pró-oxidantes? Fitoquímicos no pré e pós-treino: como escolher a estrutura e combinação ideal?

Módulo 06 - Vitaminas e minerais: muito além das DRIs. Periodização baseada na estrutura química e função metabólica

Vitaminas em alimentos x vitaminas em produtos acabados: diferenças estruturais chave para prescrição eficiente. Dose X sintomas X resultados: a arte de prescrever vitaminas e minerais. Toda refeição deve conter vitaminas e minerais? Como prescrever diante de tantas possibilidades?



Módulo 01 - A refeição ideal e o ritmo circadiano: interações químicas e físicas para periodização eficiente

Como o que comemos pode influenciar em hormônios e proteínas envolvidas em um sono de qualidade? Da primeira a última refeição: como a composição de todas as refeições influencia na qualidade do sono? Sono reparador e expressão genética chave: como aplicar no emagrecimento, ganho de massa magra, doenças autoimunes...? Em busca do sono reparador: estratégias eficientes

Módulo 02 - Produtos acabados, composição química básica X aditivos: muito além da rotulagem nutricional

Produtos realmente saudáveis? Armadilhas da composição de alimentos na definição de nossas escolhas. Como escolher e orientar a escolha ideal? O mesmo alimento produzido de diferentes formas: o que devemos levar em conta para escolher adequadamente? Muitos alimentos, muitas informações, muitos “diferenciais”: o que fazer diante de uma oferta tão grande?



Módulo 03 - Açúcares, cetoácidos, corpos cetônicos e fenólicos na definição do bioma intestinal

Como derivados do metabolismo de macronutrientes e fitoquímicos podem definir nossa diversidade intestinal? Como prescrever e periodizar açúcares, cetoácidos, corpos cetônicos e fenólicos para modulação intestinal eficiente?



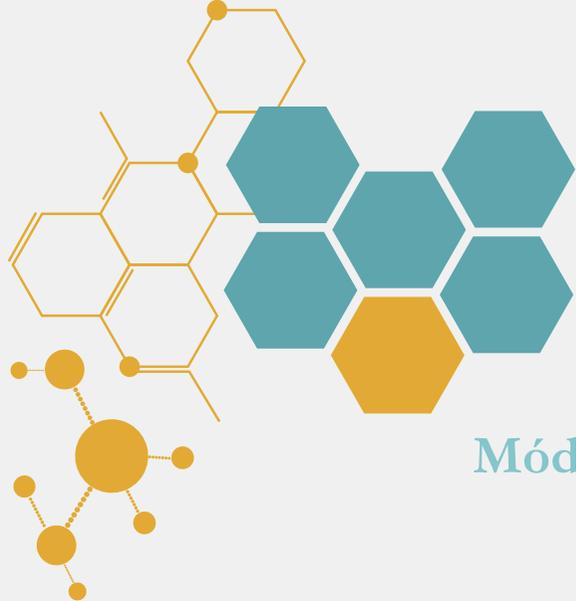
NUTRIÇÃO EFICIENTE, AVANÇADA E INDIVIDUALIZADA

Módulo 01 - Prescrição nutricional baseada na estrutura química e composição do alimento, suplemento e composto bioativo

Alimentos, complementos e suplementos: como distribuir de forma harmônica e eficiente? O que prescrever? O que é essencial? O que minha máquina precisa? Como escolher um complemento/bioativo com base em sua estrutura química? Tempo, resposta e fenótipo tolerogênico: até quando suplementar?

Módulo 02 - Low carb, carb cycling, jejum intermitente, plant based: a estrutura química do alimento: como determinante da melhor estratégia e periodização

Como aplicar o ciclo de estratégias tendo como base a composição do alimento e da refeição? Como fazer os ciclos: tempo e indicadores de progresso?



NUTRIÇÃO EFICIENTE, AVANÇADA
E INDIVIDUALIZADA

Módulo 03 - Associando os conceitos estruturais dos alimentos com a expressão de proteínas, fatores transcricionais e genes: a nutrição eficiente

Como nossas escolhas alimentares definem a nossa expressão gênica? Aminoácidos, açúcares, ácidos graxos, vitaminas, minerais e fitoquímicos: quais são seus principais produtos genéticos? Como silenciar e ativar genes considerando a estrutura química do que ingerimos?

Luciano Bruno
— A C A D E M Y —



WWW.LUCIANOBRUNOACADEMY.COM.BR