MARE NOSTRUM
BUSINESS SCHOOL

MASTER

MASTER INTERNAZIONALE IN NUTRIZIONE E DIETETICA

ITVDMNBS008

- CON CERTIFICAZIONE UNIVERSITARIA INTERNAZIONALE -





MASTER INTERNAZIONALE IN NUTRIZIONE E DIETETICA

METODOLOGIA

Il master internazionale in nutrizione e dietetica è diretto a imprenditori, dirigenti, manager, lavoratori e persone interessate nel settore della medicina e sanità.

Permette di conoscere le necessità nutrizionali e lo studio dei nutrienti, lo studio degli alimenti, gli aspetti dietetici e nutrizionali nelle distinte fasi della vita e la dietoterapia: principali malattie e disturbi della condotta alimentare.

L'alunno riceverà l'accesso ad un corso iniziale dove potrà conoscere la metodologia di apprendimento, il titolo che riceverà, il funzionamento del Campus Virtuale, cosa fare una volta terminato il corso e informazioni su Grupo Tarraco.

BROCHURE DELLA FORMAZIONE

CARICA LETTIVA DI 1500H

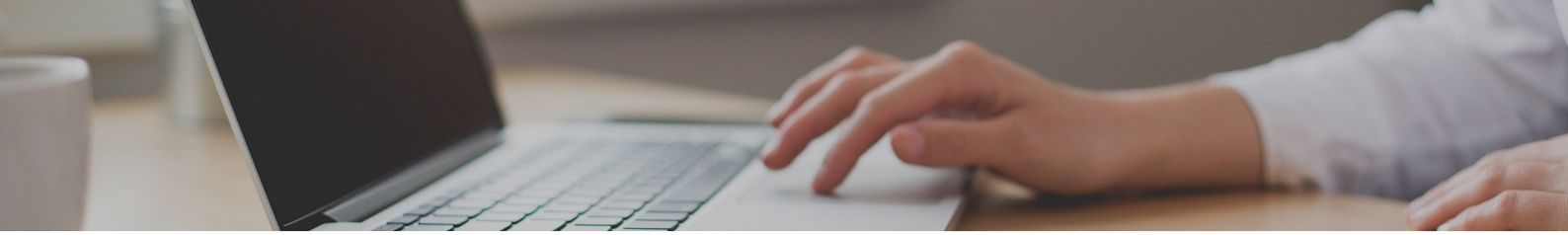
MODALITÀ ONLINE

DURATA FINO AD UN ANNO

CAMPUS VIRTUALE

TUTORAGGIO INDIVIDUALE

LINGUA ITALIANO



IMPORTO TOTALE

VALORE ATTUALE:
~~5600€~~ 1400€

PAGAMENTO FRAZIONATO DISPONIBILE

DIVERSE MODALITÀ DI PAGAMENTO

SPEDIZIONE DEL DIPLOMA INCLUSA

ACCREDITAMENTO

Un volta terminati gli studi e aver superato la prova di valutazione, l'alunno riceverà diploma che certifica il "MASTER INTERNAZIONALE IN NUTRIZIONE E DIETETICA", di MARE NOSTRUM BUSINESS SCHOOL, avallato, grazie alla nostra condizione di soci, dal AEEN, cioè la massima istituzione spagnola per la formazione e la qualità. Il nostri titoli, inoltre, possiedono il marchio del Notaio Europeo, che garantisce la validità, i contenuti e l'autenticità dei titoli, a livello nazionale e internazionale.

Tutti i diplomi possono disporre dell'Apostilla dell'Aia, che riconosce e garantisce l'autenticità e la validità del Diploma in qualsiasi paese firmatario dell'accordo.

**Il contenuto è orientato all'acquisizione di una formazione teorica complementare. Questa formazione non porta all'ottenimento di una qualifica ufficiale.*



PROGRAMMA DI STUDI

PARTE 1. DIETETICA E NUTRIZIONE

INTRODUZIONE

MODULO 1. ALIMENTAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 1. SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE

1. Evoluzione storica
2. Bromatologia
3. Nutrizione
4. Dietetica e dietoterapia
5. Tecnologia alimentare

UNITÀ DIDATTICA 2. LINEE GUIDA ALIMENTARI

1. Ruota degli alimenti
2. Piramide alimentare
3. Razioni alimentari

UNITÀ DIDATTICA 3. DIETISTA-NUTRIZIONISTA

1. Ambiti d'azione e compiti
    - Dietista- nutrizionista clinico
    - Dietista-nutrizionista negli ospedali
    - Dietista-nutrizionista nella ristorazione collettiva
    - Dietista-nutrizionista nell'industria
    - Dietista-nutrizionista insegnante
    - Dietista-nutrizionista ricercatore
2. Ordine professionale dei dietisti-nutrizionisti

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 2. ALIMENTI E NUTRIENTI

UNITÀ DIDATTICA 1. ALIMENTI

1. Classificazione dei prodotti alimentari
    - Latticini o prodotti caseari
    - Prodotti farinacei
    - Verdure e ortaggi
    - Frutta
    - Carne
    - Pesce

- Uova
- Semi oleosi
- Altri prodotti alimentari

2. Alimenti funzionali

UNITÀ DIDATTICA 2. NUTRIENTI

1. Macronutrienti
    - Carboidrati
    - Proteine
    - Lipidi
2. Micronutrienti
    - Vitamine
    - Minerali

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 3. INTRODUZIONE ALLA CHIMICA

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTO E BRANCHE

1. Materia
2. Atomi e molecole

UNITÀ DIDATTICA 2. BIOELEMENTI

UNITÀ DIDATTICA 3. BIOMOLECOLE

1. Gruppi funzionali
2. Funzioni

UNITÀ DIDATTICA 4. SOLUZIONI

1. Acidità e alcalinità
2. Equilibrio osmotico

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

NUTRIENTI

MODULO 4. CARBOIDRATI

UNITÀ DIDATTICA 1. COMPOSIZIONE

UNITÀ DIDATTICA 2. CLASSIFICAZIONE

1. Monosaccaridi
    - Caratteristiche molecolari

- Trasformazioni
- Importanti monosaccaridi

2. Disaccaridi
3. Oligosaccaridi
4. Polisaccaridi
    - Polisaccaridi importanti
5. Glicoconiugati

UNITÀ DIDATTICA 3. FUNZIONI

UNITÀ DIDATTICA 4. SOSTANZE SOSTITUTIVE

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 5. PROTEINE

UNITÀ DIDATTICA 1. COMPOSIZIONE E STRUTTURA

1. Amminoacidi
    - Classi di amminoacidi
    - Peptidi
    - Biosintesi delle proteine
2. Struttura
    - Struttura primaria
    - Struttura secondaria
    - Struttura terziaria
    - Struttura quaternaria

UNITÀ DIDATTICA 2. CLASSIFICAZIONE

1. Tipi di proteine in base al loro valore biologico
2. Tipi di proteine in base alla loro struttura
3. Tipi di proteine in base alla loro composizione chimica

UNITÀ DIDATTICA 3. FUNZIONI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 6. LIPIDI

UNITÀ DIDATTICA 1. COMPOSIZIONE

UNITÀ DIDATTICA 2. CLASSIFICAZIONE

1. Lipidi saponificabili
    - Cere

- Gliceridi
- Fosfogliceridi
- Sfingolipidi

2. Lipidi insaponificabili
   - Isoprenoidi
   - Eicosanoidi

UNITÀ DIDATTICA 3. FUNZIONI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 7. VITAMINE

UNITÀ DIDATTICA 1. COMPOSIZIONE

UNITÀ DIDATTICA 2. CLASSIFICAZIONE E FUNZIONI

1. Vitamine liposolubili
   - Vitamina A
   - Vitamina D
   - Vitamina E
   - Vitamina K

2. Vitamine idrosolubili
   - Vitamina B1
   - Vitamina B2
   - Vitamina B3
   - Vitamina B5
   - Vitamina B6
   - Vitamina B8
   - Vitamina B9
   - Vitamina B12
   - Vitamina C

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 8. MINERALI

UNITÀ DIDATTICA 1. COMPOSIZIONE

UNITÀ DIDATTICA 2. CLASSIFICAZIONE E FUNZIONI

1. Macro-minerali
   - Calcio
   - Fosforo
   - Cloro
   - Potassio

- Zolfo
- Sodio
- Magnesio

2. Micro-minerali
   - Ferro
   - Zinco
   - Iodio
   - Selenio
   - Manganese
   - Fluoro
   - Molibdeno
   - Rame
   - Cromo
   - Cobalto
   - Boro
3. Minerali in ultra-traccia
   - Arsenico
   - Nichel
   - Alluminio
   - Silicio

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 9. ACQUA

UNITÀ DIDATTICA 1. COMPOSIZIONE

UNITÀ DIDATTICA 2. FUNZIONI

UNITÀ DIDATTICA 3. EQUILIBRIO DELL'ACQUA

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

IL CORPO UMANO

MODULO 10. CELLULE

UNITÀ DIDATTICA 1. TEORIA CELLULARE

1. Premessa
2. Tesi sulla teoria cellulare

UNITÀ DIDATTICA 2. CELLULE PROCARIOTI

1. Tipi di cellule procarioti

- In base alla morfologia
- In base all'involucro cellulare
- In base ai domini biologici
- In base alla nutrizione

2. Struttura di base delle cellule procarioti
    - Membrana plasmatica
    - Parete cellulare
    - Citoplasma
    - Nucleoide
    - Ribosomi
    - Compartimenti
    - Appendici

UNITÀ DIDATTICA 3. CELLULE EUCARIOTI

1. Tipi di cellule eucarioti
2. Struttura delle cellule animali
    - Matrice extracellulare
    - Membrana plasmatica
    - Citoplasma
    - Citoscheletro
    - Centrosoma
    - Nucleo
    - Reticolo endoplasmatico
    - Ribosomi
    - Complesso del Golgi
    - Mitocondri
    - Lisosomi
    - Perossisomi
    - Flagelli e ciglia
3. Strutture particolari delle cellule vegetali
    - Parete cellulare
    - Vacuoli
    - Cloroplasti
    - Gliossisomi

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 11. APPARATO RESPIRATORIO, DIGERENTE ED ESCRETORE

UNITÀ DIDATTICA 1. SISTEMI E APPARATI DEL CORPO UMANO

UNITÀ DIDATTICA 2. ANATOMIA DELL'APPARATO RESPIRATORIO

1. Vie aeree superiori
    - Naso
    - Faringe
    - Laringe
2. Vie aeree inferiori

- Trachea
- Bronchi
- Polmoni

UNITÀ DIDATTICA 3. FUNZIONE RESPIRATORIA

UNITÀ DIDATTICA 4. ANATOMIA DELL'APPARATO DIGERENTE ED ESCRETORE

1. Bocca
2. Faringe
3. Esofago
4. Stomaco
5. Pancreas
6. Fegato
7. Intestino tenue
8. Intestino crasso
9. Ano

UNITÀ DIDATTICA 5. FUNZIONE DIGESTIVA ED ESCRETORIA

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 12. APPARATO CIRCOLATORIO E URINARIO

UNITÀ DIDATTICA 1. ANATOMIA DEL SISTEMA CARDIOVASCOLARE

1. Cuore
2. Vasi sanguigni
3. Sangue

UNITÀ DIDATTICA 2. FUNZIONE DI CIRCOLAZIONE SANGUIGNA

UNITÀ DIDATTICA 3. ANATOMIA DEL SISTEMA LINFATICO

1. Vasi linfatici
2. Organi linfatici
3. Linfa

UNITÀ DIDATTICA 4. FUNZIONE DELLA CIRCOLAZIONE LINFATICA

UNITÀ DIDATTICA 5. ANATOMIA DELL'APPARATO URINARIO

UNITÀ DIDATTICA 6. FUNZIONE URINARIA

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

NUTRIZIONE

MODULO 13. FUNZIONE DELLA NUTRIZIONE

UNITÀ DIDATTICA 1. TIPI DI NUTRIZIONE

1. Nutrizione autotrofa
    - Nutrizione fotoautotrofa
    - Nutrizione chemiolitotrofa
2. Nutrizione eterotrofa
    - Nutrizione fotoeterotrofica
    - Nutrizione chemioeterotrofa

UNITÀ DIDATTICA 2. INGRESSO DEI NUTRIENTI

1. Funzionamento dell’apparato respiratorio
2. Funzionamento dell'apparato digerente
    - Fasi della digestione
    - Digestione e assorbimento dei carboidrati
    - Digestione e assorbimento delle proteine
    - Digestione e assorbimento dei lipidi
    - Assorbimento delle vitamine
    - Assorbimento dei minerali

UNITÀ DIDATTICA 3. TRASPORTO DEI NUTRIENTI

1. Circolazione portale del fegato
2. Circolazione dei nutrienti nel sistema linfatico

UNITÀ DIDATTICA 4. NUTRIZIONE CELLULARE

1. Ingestione cellulare
    - Meccanismi passivi
    - Meccanismi attivi
    - Endocitosi
2. Metabolismo cellulare
    - Catabolismo
    - Ciclo di Krebs
    - Anabolismo
3. Escrezione cellulare
    - Esocitosi

UNITÀ DIDATTICA 5. ESCREZIONE

1. Funzionamento dell'apparato escretore

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 14. FABBISOGNO ENERGETICO DEL CORPO UMANO

UNITÀ DIDATTICA 1. VALORE ENERGETICO DEGLI ALIMENTI

1. Valore nutrizionale degli alimenti
2. Misurare il valore energetico degli alimenti
    - Calorimetria diretta
    - Calorimetria indiretta

UNITÀ DIDATTICA 2. VARIABILI DEL DISPENDIO ENERGETICO

1. Metabolismo basale
2. Attività fisica
3. Azione dinamica specifica
4. Crescita

UNITÀ DIDATTICA 3. FABBISOGNO ENERGETICO

1. Fabbisogno energetico in età adulta
2. Fabbisogno energetico in gravidanza
3. Fabbisogno energetico in allattamento
4. Fabbisogno energetico nel primo anno di vita
5. Fabbisogno energetico nell'infanzia
6. Fabbisogno energetico nell'adolescenza
7. Fabbisogno energetico in età avanzata

UNITÀ DIDATTICA 4. NUTRIZIONE SPORTIVA

1. Fondamenti della nutrizione sportiva
2. Alimentazione e linee guida nutrizionali per l'atleta
    - Alimentazione pre-gara
    - Alimentazione durante la gara
    - Alimentazione post-gara
3. Aiuti ergogenici

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 15. VALUTAZIONE DELLO STATO NUTRIZIONALE

UNITÀ DIDATTICA 1. FATTORI CHE INFLUENZANO L'ALIMENTAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 2. VALUTAZIONE DELLO STATO NUTRIZIONALE

1. Valori antropometrici
    - Peso corporeo
    - Altezza
    - Indice di massa corporea
    - Pliche cutanee
    - Circonferenza del corpo
2. Impedenza bioelettrica
3. Indicatori analitici

UNITÀ DIDATTICA 3. METODI STRUTTURATI DI VALUTAZIONE NUTRIZIONALE

1. Metodi di screening nutrizionale
2. Metodi multiparametrici di valutazione nutrizionale

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 16. ALTERAZIONI DELLO STATO NUTRIZIONALE

UNITÀ DIDATTICA 1. SEGNI E SINTOMI DI UNO STATO NUTRIZIONALE COMPROMESSO

UNITÀ DIDATTICA 2. TIPI DI ALTERAZIONI DELLO STATO NUTRIZIONALE

1. Malnutrizione
    - Iponutrizione
    - Ipernutrizione
2. Malattie da carenza
3. Malattie da eccesso di nutrienti
4. Disturbi del comportamento alimentare
    - Tipologie
    - Cause
    - Metodi di rilevamento
    - Trattamento

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 17. EDUCAZIONE ALIMENTARE

UNITÀ DIDATTICA 1. EDUCAZIONE NUTRIZIONALE

1. Educazione alimentare individuale
    - Modelli di cambiamento comportamentale
2. Educazione alimentare collettiva
3. Educazione alimentare con bambini e adolescenti

UNITÀ DIDATTICA 2. COACHING NUTRIZIONALE

UNITÀ DIDATTICA 3. COMBINAZIONI DI ALIMENTI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

LA DIETA

MODULO 18. DIETETICA

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTO DI DIETA

1. Caratteristiche di una dieta sana
2. Dieta mediterranea

UNITÀ DIDATTICA 2. PRESCRIZIONE DIETETICA

1. Preparazione della dieta personalizzata

UNITÀ DIDATTICA 3. DIETE IN FUNZIONE DELL'ETÀ

1. Dieta in età adulta
2. Dieta in gravidanza
3. Dieta durante l'allattamento
4. Dieta nel primo anno di vita
5. Dieta nell'infanzia
6. Dieta nell'adolescenza
7. Dieta in età avanzata

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 19. DIETOTERAPIA

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTO DI DIETOTERAPIA

UNITÀ DIDATTICA 2. DIETE CON MODIFICHE DELLA CONSISTENZA E DELLA STRUTTURA

1. Dieta a base di liquidi
2. Dieta semisolida
3. Dieta di facile masticazione

UNITÀ DIDATTICA 3. DIETE A CONTROLLO ENERGETICO

1. Dieta ipocalorica
2. Dieta a bassissimo contenuto calorico

UNITÀ DIDATTICA 4. DIETE A CARBOIDRATI CONTROLLATI

1. Dieta con controllo del lattosio
2. Dieta con controllo di fruttosio e sorbitolo
3. Dieta con controllo di saccarosio
4. Dieta per diabetici
    - Modelli alimentari

UNITÀ DIDATTICA 5. DIETE A FIBRE CONTROLLATE

1. Dieta a basso contenuto di fibre
    - Dieta a basso contenuto di fibre insolubili
    - Dieta a basso residuo

2. Dieta ricca di fibre

UNITÀ DIDATTICA 6. DIETE A PROTEINE CONTROLLATE

1. Dieta a basso contenuto proteico
2. Dieta ad alto contenuto proteico

UNITÀ DIDATTICA 7. DIETE A LIPIDI CONTROLLATI

1. Dieta con controllo di trigliceridi a catena lunga e media
2. Dieta chetogenica

UNITÀ DIDATTICA 8. DIETE A MINERALI CONTROLLATI

1. Dieta con controllo di calcio e fosforo
    - Dieta ad alto contenuto di calcio
    - Dieta a basso contenuto di calcio
    - Dieta ad alto contenuto di fosforo
    - Dieta a basso contenuto di fosforo
2. Dieta con controllo del ferro
    - Dieta ad alto contenuto di ferro
    - Dieta a basso contenuto di ferro

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 20. DIETE MIRACOLOSE E ALTRI MITI

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTO DI DIETA MIRACOLOSA

UNITÀ DIDATTICA 2. FORMULE DIMAGRANTI "MAGICHE

UNITÀ DIDATTICA 3. TRATTAMENTI DIMAGRANTI ALTERNATIVI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

IGIENE, SICUREZZA E NORMATIVE ALIMENTARI

MODULO 21. PATOLOGIE LEGATE ALL'ALIMENTAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 1. IGIENE ALIMENTARE

1. Analisi dei rischi e controllo dei punti critici (HACCP)

UNITÀ DIDATTICA 2. MALATTIE DI ORIGINE ALIMENTARE

1. Batteri infettivi
2. Batteri tossici
3. Virus

4. Parassiti
5. Muffe
6. Ficotossine marine
7. Prioni

UNITÀ DIDATTICA 3. CONTAMINAZIONE DEGLI ALIMENTI DA PARTE DI SOSTANZE CHIMICHE AMBIENTALI

UNITÀ DIDATTICA 4. REAZIONI AVVERSE AGLI ALIMENTI

1. Allergie
2. Intolleranze

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 22. TECNICHE DI CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

UNITÀ DIDATTICA 1. CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

UNITÀ DIDATTICA 2. TECNICHE DI CONSERVAZIONE TERMICA

UNITÀ DIDATTICA 3. TECNICHE DI CONSERVAZIONE CHIMICA

UNITÀ DIDATTICA 4. TECNICHE DI CONSERVAZIONE CON RADIAZIONI IONIZZANTI

UNITÀ DIDATTICA 5. TECNICHE DI CONSERVAZIONE CON MODIFICAZIONE ATMOSFERICA

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 23. REGOLAMENTI ALIMENTARI

UNITÀ DIDATTICA 1. INTRODUZIONE AL DIRITTO

UNITÀ DIDATTICA 2. DIRITTO ALIMENTARE

1. Principi generali del Diritto alimentare
2. Distribuzione delle competenze

UNITÀ DIDATTICA 3. SISTEMI DI ALLERTA ALIMENTARE ISTITUZIONALI

UNITÀ DIDATTICA 4. ETICHETTATURA DEI PRODOTTI ALIMENTARI

1. Modello di etichettatura Nutri-Score

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 24. ETICA NELLA DIETETICA E NUTRIZIONE

UNITÀ DIDATTICA 1. ETICA E MORALE

1. Principi guida
2. Obblighi professionali
3. Codice etico

UNITÀ DIDATTICA 2. ETICA NELLE RELAZIONI SANITARIE

1. Privacy e riservatezza
2. Informazione e consenso informato

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

GESTIONE AZIENDALE, COMUNICAZIONE E INNOVAZIONE IN DIETOLOGIA E NUTRIZIONE

MODULO 25. GESTIONE E AMMINISTRAZIONE AZIENDALE

UNITÀ DIDATTICA 1. ANALISI DI MERCATO

1. Analisi dell'ambiente
2. Analisi della concorrenza
3. Analisi SWOT

UNITÀ DIDATTICA 2. FILOSOFIA AZIENDALE

UNITÀ DIDATTICA 3. BUSINESS PLAN

1. Struttura

UNITÀ DIDATTICA 4. GESTIONE ECONOMICA

1. Entrate
2. Costi e spese
3. Bilancio annuale
    - Principi contabili
    - Registrazione e valutazione

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 26. GESTIONE DELLA COMUNICAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 1. CARATTERISTICHE DELLA RELAZIONE ASSISTENZIALE

UNITÀ DIDATTICA 2. COMUNICAZIONE INTERPERSONALE

1. Processo di comunicazione
2. Tipi di comunicazione

UNITÀ DIDATTICA 3. COMUNICAZIONE ASSISTENZIALE

1. Interazione tra professionista e paziente
2. Abilità comunicative
3. Potenziamento del paziente

UNITÀ DIDATTICA 4. MARKETING

UNITÀ DIDATTICA 5. SERVIZIO CLIENTI

UNITÀ DIDATTICA 6. COMUNICAZIONE INTERNA

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

MODULO 27. INDUSTRIA, INNOVAZIONE E TENDENZE ALIMENTARI

UNITÀ DIDATTICA 1. INTRODUZIONE ALL'INDUSTRIA ALIMENTARE

UNITÀ DIDATTICA 2. INNOVAZIONE NELL'INDUSTRIA ALIMENTARE

1. Piano di innovazione
2. Sviluppo dell'imballaggio intelligente
3. Principali innovazioni alimentari in Spagna

UNITÀ DIDATTICA 3. TENDENZE ALIMENTARI

RIEPILOGO

AUTOVALUTAZIONE

SOLUZIONI

BIBLIOGRAFIA

PARTE 2. COACHING NUTRIZIONALE

INTRODUZIONE

UNITÀ DIDATTICA 1. INTRODUZIONE AL COACHING

1. Concetto di coaching

- Origine etimologica
- Definizioni

2. Storia del coaching
    - Origini filosofiche e psicologiche del coaching
        - Epoca classica
        - Medioevo
        - Età moderna
    - Il coaching nell'attualità
3. Differenze tra il coaching e altre discipline
    - Mentoring vs. coaching
    - Consulenza vs. coaching
    - Tutoraggio vs. coaching
    - Psicoterapia vs. coaching

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 2. FONDAMENTI DEL COACHING

1. Tipologie di coaching
2. Campi d'azione
    - Sfera personale o life coaching
    - Ambito aziendale
3. Modelli teorici
    - Modello psicodinamico
    - Modello cognitivo-comportamentale
    - Modello sistemico
4. Correnti professionali
    - Corrente nordamericana: coaching pragmatico
    - Corrente sudamericana: coaching ontologico-trasformazionale
    - Corrente europea: coaching umanistico

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 3. FIGURA DEL COACH

1. Che è il coach?
    - Competenze del coach
2. Codice deontologico del coaching
    - *International Coach Federation*
        - Regolamenti del codice deontologico
        - Impegno etico
    - Associazione Professionale Nazionale del Coaching
        - Filosofia del coaching
        - Standard di comportamento etico
        - Impegno etico

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 4. FIGURA DEL COACHEE

1. Chi è il coachee?
    - Profilo del coachee
    - Aspetti sociali e cognitivi del coachee
2. *Coachability*
    - Catalizzatori del progresso
    - Catalizzatori paralizzanti
3. Processo di cambiamento
    - Modello transteorico del cambiamento

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 5. PERCORSO E SEDUTE DI COACHING

1. Percorso di coaching
    - Fase I: instaurazione della relazione di coaching
        - Aspetti formali
    - Fase II: progettazione del percorso di coaching
        - Analisi della situazione attuale
        - Selezione degli obiettivi
        - Pianificazione dell'azione
    - Fase III: ciclo di coaching
    - Fase IV: valutazione e monitoraggio del coaching
2. Sedute di coaching
    - Fasi delle sedute di coaching
3. Tecniche percorso di coaching
4. Fine del percorso di coaching
    - Indirizzare un coachee alla psicoterapia

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 6. STRUMENTI E TECNICHE DI COACHING

1. Strumenti basilari del coaching
    - Osservazione
    - *Rapport*
    - Ascolto attivo
    - Domande potente
2. Tecniche di coaching
    - Identificazione dei bisogni
    - Determinazione del piano d'azione

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 7. CONCETTI E DEFINIZIONI

1. Bromatologia
2. Alimentazione e nutrizione
    - Alimentazione, alimenti e razioni
    - Nutrizione e nutrienti
    - Qual è la relazione tra l'alimentazione e la nutrizione?
3. Dietetica, dieta e dietologo-nutrizionista
4. Salute e malattia

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 8. CLASSIFICAZIONE DI ALIMENTI E NUTRIENTI

1. Classificazione degli alimenti
2. Classificazione dei nutrienti
    - Macronutrienti
        - Carboidrati o glucidi
        - Lipidi
        - Proteine
        - Acqua
    - Micronutrienti
        - Vitamine
        - Minerali
3. Gruppi di alimenti
    - Piramide dell'alimentazione sana
    - Ruota degli alimenti
    - Piatto per Mangiare sano

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 9. APPARATO DIGESTIVO

1. Definizione e generalità
2. Anatomia e fisiologia dell'apparato digestivo
3. Digestione

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 10. NECESSITÀ NUTRIZIONALI

1. Introduzione alla biochimica
    - Legami covalenti
        - Classificazione dei legami covalenti
    - Legami a idrogeno o legame a ponte di idrogeno
    - Forze idrofobiche
    - Trasformazione cellulare dei macronutrienti
        - Carboidrati o zuccheri
        - Lipidi o grassi

        - Proteine
    - ATP o adenosina trifosfato
2. Metabolismo
    - Vie metaboliche
3. Unità di misurazione dell'energia
4. Valore calorico degli alimenti
    - Valore nutritivo e valore energetico degli alimenti
    - Misurazione del valore energetico/calorico degli alimenti
        - Misurazione diretta
        - Misurazione indiretta
        - Metodi teorici
5. Necessità energetiche di un individuo sano
    - Consumo energetico a riposo (CER)
    - Consumo energetico totale (CET)
    - Consigli per accelerare il metabolismo basale

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 11. LA DIETA

1. Concettualizzazione
2. Dieta equilibrata
    - Elaborazione di una dieta equilibrata
3. Miti nella nutrizione dietetica

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 12. COACHING NUTRIZIONALE

1. Cos'è il coaching nutrizionale?
    - Obiettivi del coaching nutrizionale
    - Modello tradizionale di salute vs. coaching nutrizionale
    - Efficacia del coaching nutrizionale
        - Abitudini dietetiche
        - Obesità
        - Attività fisica
2. Ruolo del coach nutrizionale
    - Abilità comunicative
    - Strumenti del coach nutrizionale

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 13. TECNICHE BASICHE DEL COACHING NUTRIZIONALE

1. Definizione dell'obiettivo
    - Metodo SMART
2. Gestione delle emozioni

- Intelligenza emotiva secondo Daniel Goleman

3. Programmazione neurolinguistica (PNL)
   - Metamodello di Richard Bandler e John Grinder
4. *Mindfullness*
   - *Mindful eating*
5. Miglioramento dell'autostima
   - Autostima sana
6. Motivazione e nuove abitudini alimentari

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 14. MODELLI DI APPLICAZIONE E STRUMENTI

1. Modelli di applicazione
   - GROW
   - OUTCOMES
   - ACHIEVE
2. Strumenti
   - Ruota della vita
   - Albero dei successi
   - Reinquadrare

Riepilogo
Autovalutazione

SOLUZIONI

BIBLIOGRAFIA