



**E.S.M.O.T**

**Curso de Nutrição Natural e Herbodietética**  
**Curso de Formação Complementar e Especializada (Intensivo)**

11 Meses

Avaliação – Exame Global Teórico

Aulas Teóricas – Horas totais do Curso 75 horas

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO
• Dietética: alimentação e nutrição
Alimentação e nutrição. Conceitos gerais
Nutrientes
Metabolismo
Fisiologia da nutrição
Os alimentos
Os complementos
• Nutrição / Desintoxicação
Guia de alimentos – Proteínas
Rebentos
Legumes
Fruta
Grãos
Superalimentos
Alimentos para o intestino
Óleos
Legumes crucíferos
Superalimentos que beneficiam o fígado
Ervas aromáticas e especiarias
Ervas medicinais e suplementos
Desintoxicação da mente
Desintoxicar do espírito
• Biocultura e Naturismo
Filosofia Naturista, Biocultura e Naturismo
A lei do ritmo e a saúde
Os biorritmos humanos
Alimentação e saúde
Os fermentados
Macrobiótica, a Dietética do extremo Oriente
Os germinados: energia potencial
O jejum
A febre: sintoma de alerta
Divertículos do Cólon (Intestino)
Os radicais livres: uma revolução nas vitaminas
Os excitantes modernos: os alcalóides
O efeito dos iões na saúde
As enfermidades infecciosas
Horas Trabalho Científico – 20 horas