

Diventa esperto in Alimentazione Naturale
Integrale Consapevole a base vegetale

Dott. **Michele Riefoli**
presenta



MASTER di FORMAZIONE

PROGRAMMA MASTER VEGANIC - GRUPPO 2

OPERATORI E DIVULGATORI DELLA SALUTE E DEL BENESSERE

N.	ARGOMENTI	MONTE ORE	DOCENTE
1	1.1 Introduzione alla prima sessione		RIEFOLI
	1.2 Premesse fondamentali	55'	RIEFOLI
	1.3 Fonti di energia e alimentazione nella specie umana	50'	RIEFOLI
	1.4 Teoria unificata dell'alimentazione umana: la struttura determina la funzione. Cenni di Anatomia Comparata: la classificazione scientifica della specie umana.	30'	RIEFOLI
	1.5 Aspetti antropologici della storia della alimentazione umana.	52'	RIEFOLI
	1.6 L'istinto animale, le percezioni , i sistemi di autoguarigione, piacere e dolore, il meccanismo dei cosiddetti campanelli d'allarme .	42'	RIEFOLI
	1.7 Fisiologia dell'apparato digerente – Parte 1	55'	RIEFOLI
	1.8 Fisiologia dell'apparato digerente – Parte 2 Il mito del latte come alimento più completo: comparazioni fra latti di	1 h 35'	RIEFOLI

MASTER VEGANIC

	origine animale. 1.9 Fisiologia dell'apparato digerente – Parte 3	30'	RIEFOLI
1	1.10 Macro Nutrienti – Parte 1 Glucidi, lipidi, protidi.	35'	RIEFOLI
	1.11 Macronutrienti – Parte 2 Carboidrati: metabolismo glucidico, digestione dei glucidi, indice glicemico e carico glicemico, zuccheri semplici, zuccheri complessi, zuccheri raffinati o integrali, dolcificanti. Lipidi: digestione dei grassi, metabolismo lipidico, grassi saturi, insaturi, trans acidi, animali e vegetali.	40'	RIEFOLI
	1.12 Macro Nutrienti – Parte 3 Proteine: digestione delle proteine, metabolismo proteico, amminoacidi essenziali, non essenziali, ramificati, di origine animale e vegetale, il mito delle proteine “nobili” e dell’alto valore biologico delle proteine animali.	1 h	RIEFOLI
2	2.1 Le 12 regole del Sistema Veganic - Parte 1 Per una sana alimentazione a base vegetale	31'	RIEFOLI
	2.2 Le 12 regole Veganic – Parte 2	27'	RIEFOLI
	2.3 Le 12 regole Veganic – Parte 3	22'	RIEFOLI
	2.4 Le 12 regole Veganic – Parte 4	28'	RIEFOLI
	2.5 Le 12 regole Veganic – Parte 5	30'	RIEFOLI
	2.6 I Micronutrienti Vitamine idrosolubili, vitamine liposolubili.	25'	RIEFOLI
	2.7 Vitamina C	30'	RIEFOLI
	2.8 Vitamina B1 e altre vitamine	25'	RIEFOLI
	2.9 Vitamina B5 e altre vitamine	25'	RIEFOLI
	2.10 Vitamina D	35'	RIEFOLI
	2.11 Vitamina E e altre vitamine	25'	RIEFOLI



MASTER VEGANIC

2	<p>2.12 Classificazione degli studi scientifici – Parte 1 Epidemiologici, longitudinali, trasversali. Definizioni di case-control, studi di coorte, SCR, metanalisi, ecc.</p> <p>2.13 Classificazione degli studi scientifici – Parte 2 Studi scientifici a sostegno della tesi veg facendo riferimento alla classificazione sopra esposta.</p> <p>2.14 Classificazione degli studi scientifici – Parte 3</p> <p>2.15 Classificazione degli studi scientifici – Parte 4</p> <p>2.16 Microbioma e Microbiota – Parte 1 Ultime acquisizioni scientifiche, ricerche, considerazioni e strategie per un buon funzionamento della flora batterica intestinale.</p> <p>2.17 Microbioma e Microbiota – Parte 2 Influenza degli alimenti/nutrienti-erbe sul sistema ormonale</p>	<p>52'</p> <p>59'</p> <p>53'</p> <p>50'</p> <p>1h 08'</p> <p>1h 11'</p>	<p>DONZELLI</p> <p>DONZELLI</p> <p>DONZELLI</p> <p>DONZELLI</p> <p>TONIOLO</p> <p>TONIOLO</p>
3	<p>3.1 Alimentazione a base vegetale del bambino – Parte 1 Durante il divezzamento e fino ai 3 anni e della mamma fino all'allattamento</p> <p>3.2 Alimentazione a base vegetale del bambino – Parte 2 Prevenzione attraverso l'alimentazione a base vegetale in pediatria</p> <p>3.3 Alimentazione a base vegetale del bambino – Parte 3</p> <p>3.4 Enzimi e coenzimi</p> <p>3.5 La vitamina B12</p> <p>3.6 Il sale ed i sali minerali – Parte 1 Gli oligoelementi. Perché troppo sale fa male. Equilibrio idrosalino, pressione arteriosa, pressione osmotica ed oncotica del sangue e dei tessuti</p> <p>3.7 Il sale – Parte 2 I principali problemi legati all'eccesso di sale</p> <p>3.8 Sali minerali e Acqua: siamo fatti di acqua, effetti della disidratazione. La scelta dell'acqua migliore da bere (alcalina, acidula, acquedotto, depurata, in bottiglia...)</p>	<p>55'</p> <p>45'</p> <p>40'</p> <p>42'</p> <p>47'</p> <p>48'</p> <p>1h 11'</p> <p>1h 35'</p>	<p>COLOMBO</p> <p>COLOMBO</p> <p>COLOMBO</p> <p>RIEFOLI</p> <p>RIEFOLI</p> <p>RIEFOLI</p> <p>RIEFOLI</p> <p>RIEFOLI</p>
3	3.9 Cibo crudo e cibo cotto	1h 20'	RIEFOLI



MASTER VEGANIC

	<p>Importanza del cibo crudo. Effetti della cottura sui macro e micro nutrienti. Cosa consigliare in base alle condizioni del cliente/paziente.</p> <p>3.10 Acidità ed alcalinità Acidosi e alcalosi.</p> <p>3.11 Frutta Potenziare la riserva alcalina dell'organismo e prevenire numerose patologie degenerative e tumorali. Come correggerla, come misurare acidità/alcalinità.</p>	<p>2</p> <p>1</p>	<p>RIEFOLI</p> <p>RIEFOLI</p>
4	<p>4.1 Alghe – Parte 1 Alghe marine, alghe di acqua dolce. Generalità. Modalità di utilizzo.</p> <p>4.2 Alghe – Parte 2</p> <p>4.3 Alghe Parte 3 + Frutta e Verdura. Stagionalità, integralità. Modalità di utilizzo. Verdure e insalate: Foglie, gambi, tuberi, radici, frutti ortaggio. Le solanacee.</p> <p>4.4 I Cereali – Parte 1 Cereali in chicco, integrali, semi-integrali, raffinati.</p> <p>4.5 Cereali – Parte 2 e legumi integrali. La questione delle aflatossine e dei fattori antinutrizionali (fitati).</p> <p>4.6 Cereali – Parte 3 Cereali ammollati, pre-germinati, germinati e germogliati: quando e come utilizzarli.</p>	<p>50'</p> <p>21'</p> <p>1h 15'</p> <p>55'</p> <p>1</p> <p>50'</p>	<p>RIEFOLI</p> <p>RIEFOLI</p> <p>RIEFOLI</p> <p>SPAGNUOLO</p> <p>SPAGNUOLO</p> <p>RIEFOLI</p>
4	<p>4.7 Intolleranze alimentari – Parte 1 IgG mediate e allergie propriamente dette: definizioni e meccanismi.</p> <p>4.8 Intolleranze – Parte 2 Intolleranze al glutine, nichel, lieviti.</p> <p>4.9 I Legumi Come e quanto utilizzarli, legumi germogliati e legumi cotti. Tossicità in alcuni tipi di legumi. Soia: facciamo chiarezza. Soia gialla, verde, rossa, prodotti e sottoprodotti della soia gialla. Alimenti estrusi.</p>	<p>1h 46'</p> <p>1h 33'</p> <p>2h 41'</p>	<p>BARUZZI</p> <p>BARUZZI</p> <p>RIEFOLI</p>



MASTER VEGANIC

5	<p>5.1 Alimentazione e dolori muscolo-articolari: Benessere Posturale. Relazione fra apparato digerente e apparato locomotore, nella prevenzione e nel trattamento dei dolori osteo-muscolo-articolari. Cenni sul Sistema Nervoso</p>	2h	CASTELLANI
	<p>5.2 Frutta fresca oleosa Olive, olio, avocado.</p>	33'	RIEFOLI
	<p>5.3 Frutta secca e semi oleaginosi Noci, nocciole, mandorle, girasole, sesamo, zucca.</p>	2h	RIEFOLI
	<p>5.4 La carne – Parte 1 Carne, salumi, insaccati, carni in scatola. Perché la carne fa male. Carne trasformata, rossa, bianca... Posizione OMS sulla carne e rischi di cancerogenicità. Meccanismi energetici sottili e svantaggi del mangiare carne: effetto risonanza, carne e aggressività, memorie ancestrali di cannibalismo. Neuroni a specchio e come la mente riproduce nell'organismo le abitudini/memorie assorbite e copiate.</p>	1h 26'	RIEFOLI
5	<p>5.5 La Carne – Parte 2 e Il pesce In cosa il pesce si differenzia dalla carne, quando come e perché fa male. Acidi grassi Omega 3: l'equilibrio fra mito e realtà.</p>	1 h	RIEFOLI
	<p>5.6 Latte e derivati. Latti vegetali – Parte 1 Il latte vaccino e l'intolleranza al lattosio. Il mito dell'alimento più completo! Calcio/osteoporosi. Le bevande vegetali come sostituti del latte vaccino.</p>	2h 07'	RIEFOLI
	<p>5.7 Latte e derivati. I Formaggi – Parte 2 I formaggi e l'intolleranza alla caseina. Formaggi crudi, semicotti e cotti. Come ridurre il danno da assunzione di formaggi. Altri latticini e loro proprietà.</p>	1h 21"	RIEFOLI
	<p>5.8 Uova Cosa sono, quando e perché fanno male. In che modo ridurre il danno. Aspetti etici nella produzione di uova.</p>	1h	RIEFOLI
6	<p>6.1 Le etichette alimentari. Impariamo a leggere le etichette. Focus su additivi e sostanze chimiche di sintesi impiegate dall'industria alimentare e che possono residuare nei cibi.</p>	1h 30'	ROMITI
	<p>6.2 Dipendenza da sostanze voluttuarie. Nervini (caffè, tè, cioccolato), alcol (vino, birra, superalcolici),</p>	1h 30'	PINTORI



MASTER VEGANIC

	<p>fumo, zucchero e dolci.</p> <p>6.3 Cosa c'è negli alimenti e metodi di conservazione. Gli additivi: Effetto cumulativo, sinergico e di trasformazione degli additivi cosiddetti innocui. Cibi conservati: metodi di conservazione naturale (ammessi) e innaturali (non ammessi) dal Sistema Veganic.</p> <p>6.4 Insaporitori Veganic e organizzazione del pasto – Parte 1. Condimenti: le soluzioni del sistema Veganic alternative a sale, pepe, aceto, parmigiano (sale di sedano, dado Veganic, polveri di sapori, "parmigiano" Veganic, "gomasio" Veganic, ecc.)</p> <p>6.5 Organizzazione del pasto – Parte2. Colazioni, pranzi e cene con il sistema Veganic</p>	<p>1h 47'</p> <p>1h 33'</p> <p>41'</p>	<p>RIEFOLI</p> <p>RIEFOLI</p> <p>RIEFOLI</p>
6	<p>6.6 Il Rapporto Mente-Cibo. Compulsioni alimentari: cause fisiche e psichiche. Come nasce uno schema mentale. Le basi associative, compensative e ripetitive della mente. Gli schemi mentali innati ed acquisiti, fase per fase della vita, dal concepimento alla vecchiaia. Vincere le Resistenze al cambiamento con la Consapevolezza.</p> <p>6.7 La Mente Genetica Tavola sinottica degli schemi mentali in relazione al cibo. I disturbi del comportamento alimentare. Anoressia, bulimia, obesità.</p>	<p>2h</p> <p>2h 50'</p>	<p>RIEFOLI</p> <p>RIEFOLI</p>
7	<p>7.1 Alimentazione per le patologie gastrointestinali. Helicobacter Pylori, esofagite da reflusso, morbo di Crohn, rettocolite ulcerosa, diverticolosi e diverticoliti).</p> <p>7.2 Alimentazione VegAnic per intolleranza a nichel, lieviti e istamina.</p> <p>7.3 Alimentazione VegAnic in gravidanza e allattamento.</p> <p>7.4 Alimentazione VegAnic per studenti. Distribuzione e composizione dei pasti.</p>	<p>2h 30'</p> <p>1h 24'</p> <p>1h 05'</p> <p>53'</p>	<p>RIEFOLI</p> <p>RIEFOLI</p> <p>RIEFOLI</p> <p>RIEFOLI</p>
7	<p>7.5 Educazione Posturale. Ruolo dell'Educazione posturale nel miglioramento della digestione (coliti, gastriti, reflusso gastro esofageo, ernia iatale e stipsi).</p>	<p>1h 48'</p>	<p>MONGIARDINI</p>



MASTER VEGANIC

	<p>7.6 Diabete, obesità, malattie cardiovascolari e mortalità in rapporto ai modelli di alimentazione.</p>	1h 41'	PINELLI
	<p>7.7 Alimentazione Veganic senza glutine. Per intolleranti e celiaci.</p>	1h 23'	RIEFOLI
	<p>7.8 Alimentazione Veganic dello sportivo.</p>	1h 20'	RIEFOLI
8	<p>8.1 I benefici dell'alimentazione vegana salutista nelle problematiche renali: nefropatie, calcoli, dialisi e trapianti di reni.</p>	3h	GOEPEL
	<p>8.2 Fisiologia del digiuno preventivo e curativo.</p>	2h	SIMEONE
	<p>8.3 Il Semidigiuno Veganic.</p>	1h 40'	RIEFOLI
	<p>8.4 Manipolazione Nutrizionale: Nuove Frontiere nell'Alimentazione del Paziente Oncologico.</p>	2h 18'	D'ORTA
	<p>8.5 Diagnostica per immagini. Ecografie, radiografie, TAC, RMN, PET. Capire meglio questi esami e quali eventualmente consigliare con il parere del medico.</p>	1h 40'	RESTA
9	<p>9.1 Impatto ambientale, economico e sociale delle scelte alimentari.</p>	2h 17'	TETTAMANTI
	<p>9.2 Agricoltura naturale, biologica, biodinamica, sinergica, permacultura. Professionisti della salute e professionisti dell'agricoltura: una visione olistica comune.</p>	1h 52'	MALERBA
	<p>9.3 Come promuovere l'attività professionale nel web e con le nuove tecnologie – Parte 1</p>	1h 24'	PAGLIARINI
	<p>9.4 Come promuovere l'attività professionale nel web e con le nuove tecnologie – Parte 2 Comunicare e far conoscere la propria attività OFF Line (le conferenze, le interviste, iscrizione ai motori di ricerca, scrivere articoli, partecipare a Fiere, convegni, eventi, vegan fest, trasmissioni radio/televisive).</p>	2h	PAGLIARINI



DOCENTI DEL MASTER

DOCENTI DEI MODULI SCIENTIFICI

Dott. Michele Riefoli - Direttore del Master VegAnic

Biologo Nutrizionista con Laurea in Scienze della Nutrizione Umana. Docente di Scienze Motorie e sportive nelle scuole secondarie di II° con Laurea in Scienze Motorie. Ideatore del Metodo Ecologia dell'Organismo® e del Sistema Veganic di alimentazione a base vegetale. Autore del long-best seller "Mangiar Sano e Naturale" (Macro Edizioni) e del libro "Il rapporto Mente-Cibo" (Armando Editore).

Dott. Giampaolo Baruzzi

Medico di medicina naturale
Esperto di intolleranze alimentari
Direttore Scientifico Master Veganic

Dott. Giovanni Castellani

Chinesiologo, posturologo, ideatore del sistema Benessere Posturale
Master di 2° livello in Dietetica e Nutrizione Umana
Operatore e Consulente Master Veganic
Membro del Comitato Scientifico di Associazione Vegani Italiani - Onlus

Dott.ssa Elena Colombo

Medico Chirurgo, Specialista in Pediatria

Dott. Armando D'Orta

Biologo Nutrizionista e Medico Chirurgo
Direttore della Fondazione "DD Clinic Research Institute ONLUS

Dott. Alberto Donzelli

Medico specialista in Igiene e Medicina Preventiva
Scienza dell'Alimentazione
Direttore editoriale delle Pillole di buona pratica clinica

Dott. Luca Mongiardini

Chinesiologo, posturologo
Master di 1° livello in Dietetica e Nutrizione Umana
Operatore e Consulente Master Veganic
Membro del Comitato Scientifico di Associazione Vegani Italiani - Onlus

Prof. Leonardo Pinelli

già Professore Associato di Pediatria - Università di Verona



MASTER VEGANIC

Pediatra, Diabetologo, Esperto in nutrizione, nutrizione vegetariana-vegana

Dott.ssa Cecilia Pintori

Medico Chirurgo-Tossicologa

Nutrizionista Master Veganic

Dott. Federico Resta

Radiologo c/o Reparto di radiologia e diagnostica per immagini dell'Ospedale Luigi Sacco, Milano

Dott. Salvatore Simeone

Medico di Medicina biologica e funzionale integrata

Esperto di digiuni terapeutici e disintossicanti

Dott. Carlo Spagnuolo

Biologo Nutrizionista

Nutrizionista Master Veganic

Dott. Massimo Tettamanti

Laurea in Chimica, PhD in Chimica ambientale

Master in Nutrizione e Metabolismo,

Direttore del NEIC Nutrition Ecology International Center

Prof. Paolo Toniolo

Professore Ordinario di Ostetricia e Ginecologia

Facoltà di Medicina della New York University (N.Y., USA)

Medico ricercatore in Oncologia, epidemiologo

Specialista in Igiene e Medicina Preventiva

Medicina Funzionale e Nutrizionale

Dott. Goepel Volker

Dirigente medico 1° livello, Divisione di Nefrologia,

Dialisi e Trapianto presso l'Unità Operativa di Nefrologia

Dialisi e Trapianto dell'Ospedale S. Bortolo di Vicenza

Dott. Luigi Romiti

Laurea in Scienze e Tecniche Erboristiche, Corso di perfezionamento universitario in Integratori alimentari ed erboristici, membro del Comitato Scientifico di Associazione Vegani Italiani. Docente e formatore.



MASTER VEGANIC

DOCENTI DEI MODULI TECNICI

Annalisa Malerba

Imprenditrice agricola, PDC 2009 (Permaculture Design Course).

Docente e chef di Cucina naturale.

Studentessa del corso di laurea in Medicina e Chirurgia presso l'ateneo di Ferrara.

Roberto Pagliarini

Titolare della web agency "Web To Emotions"

Esperto di comunicazione e web marketing

MODULI PROGRAMMABILI PER L'ANNUALE AGGIORNAMENTO POST MASTER (al raggiungimento del numero minimo di partecipanti)

- **Cucina e ricette Veganic:** Insalate ricche, salsine, condimenti, colazioni, pranzi e cene Veganic, dolci e dessert Veganic; *con Dott. Michele Riefoli*
- **I rimedi naturali di Ecologia dell'Organismo:** Igiene personale yogica (come ci si lava, come si dorme, pulizia del cavo orale, lavaggio nasale, clistere ayurvedico...); *con Dott. Michele Riefoli*
- **Ecoyoga:** Gli esercizi del Metodo Ecologia dell'Organismo; *con Dott. Michele Riefoli*
- **Camminata Allenante Terapeutica:** Teoria e pratica della CAT per la disintossicazione, tonificazione, propriocettività, ossigenazione e alcalinizzazione di tutto l'organismo. *con Dott. Michele Riefoli*
- **Detox a Semidigiuno Veganic:** 7-10-15 gg di depurazione fisica e mentale profonda; *con Dott. Michele Riefoli*
- **Settimana Detox Alcalinizzante Veganic:** 2 gg di semidigiuno + 5 gg di alimentazione 100% Veganic; *con Dott. Michele Riefoli*
- **Educazione alla calma, all'attenzione e all'ascolto attivo:** Corso per potenziare la propria leadership; *con Dott. Michele Riefoli*
- **Promozione professionale:** Divulgazione della propria attività online (social e siti web); *Con Roberto Pagliarini*
- **Alimentazione Veganic del bambino:** Allattamento, divezzamento, prima e seconda infanzia; *con Dott.ssa Elena Colombo*
- **Alimentazione Veganic dello sportivo:** Benefici sulle prestazioni. Strategie applicative; *con Dott. Michele Riefoli*

