

Curriculum

Nutriționist Preventiv Integrativ

PROGRAM PROFESIONAL DE FORMARE

ACADEMIA INTEGRA

CERTIFICARE CPD, UK

1500 DE ORE DE FORMARE CPD

Cuprins

Despre program	03
Programul pe scurt	04
Metoda INTEGRA	05
Parcursul celor 6 luni	06
Modulul 1 — Fundamentele Metodei INTEGRA & stilul de viață	07
Modulul 2 — Alimentația de reglare: antiinflamator & metabolic	08
Modulul 3 — Sistem digestiv, absorbție & toleranță alimentară	09
Modulul 4 — Microbiotă, imunitate & reactivitate alimentară	11
Modulul 5 — Detox fiziologic & reducerea expunerilor	12
Modulul 6 — Evaluarea clientului & planul nutrițional	13
De la teorie la practică	14
Evaluarea finală	15
Competențele dobândite	16
Certificare CPD, UK	17
Academia INTEGRA	18
CURRICULUM · NUTRIȚIONIST PREVENTIV INTEGRATIV	02

Despre program

Un program profesional în care înveți să privești clientul integrativ, să identifice dezechilibrele din spatele simptomelor și să construiești intervenții nutriționale personalizate, în limitele competențelor nutriționistului preventiv.

CE URMĂREȘTE

Programul este construit progresiv, în **6 etape**. Nu înveți doar ce să recomanzi unui client, ci mai ales cum să gândești un caz: de unde începi, ce informații colectezi, ce prioritizezi și cum construiești recomandările pas cu pas.

În fiecare lună se deschide un modul nou, astfel încât să ai timp să parcurgi informația, să o integrezi și să începi să o aplici.

CE COMPETENȚE FORMEAZĂ

O metodă structurată de lucru: evaluarea inițială a clientului, colectarea și organizarea informațiilor relevante, identificarea dezechilibrelor și a priorităților nutriționale, construirea recomandărilor individualizate, urmărirea progresului — și recunoașterea limitelor intervenției preventive.

CUI SE ADRESEAZĂ

Celor care vor să lucreze cu clienții într-un mod integrativ și orientat spre cauze și mecanisme, nu spre simptome izolate — și care își doresc un algoritm clar de lucru, aplicat responsabil, în limitele competențelor nutriționistului preventiv.

Programul pe scurt

6

LUNI

6

MODULE

4–6

ORE / SĂPTĂMÂNĂ

Lecții înregistrate

LIVE Q&A lunar

Un modul pe lună

Coordonator personal

Cazuri practice din luna 3

Înregistrările LIVE-urilor

Practică finală pe caz real

Examen & proiect practic

Parcurgi teoria în ritm propriu, pe platforma Academiei.

O întâlnire în fiecare lună pentru întrebări și aprofundare.

De la terenul biologic până la lucrul individualizat cu clientul.

Îndrumare pe parcursul modulelor și al cazurilor practice.

Lunar, în lunile 3–6, lucrăm LIVE pe cazuri reale.

Dacă nu poți participa în direct, le urmărești ulterior.

O etapă extinsă de practică la finalul programului.

Proiectul final se construiește pe cazul real.

Metoda INTEGRA

Programul nu este construit pentru acumularea pasivă de informații. Pe parcursul celor 6 luni, înveți progresiv un algoritm de lucru pe care îl aplici la fiecare caz.

01 COLECTEZI DATELE

Anamneză, jurnal alimentar, simptomatologie, stil de viață.

02 IDENTIFICI CONEXIUNILE

Legături între alimentație, digestie, microbiotă, metabolism și expuneri.

03 STABILEȘTI PRIORITĂȚILE

De unde începe intervenția și în ce ordine.

04 CONSTRUIEȘTI INTERVENȚIA

Recomandări individualizate, meniuri și strategii nutriționale.

05 URMĂREȘTI EVOLUȚIA CLIENTULUI

Monitorizezi progresul și ajustezi intervenția.

Din luna a 3-a introducem lucrul LIVE pe cazuri reale, astfel încât să vezi cum informația din module este folosită în practică.

Parcursul celor 6 luni

1

LUNA 1 · MODULUL 1

Fundamentele Metodei INTEGRA & stilul de viață

2

LUNA 2 · MODULUL 2

Alimentația de reglare — antiinflamator & metabolic

3

LUNA 3 · MODULUL 3

Sistem digestiv, absorbție & toleranță alimentară

Din această lună încep cazurile practice.

4

LUNA 4 · MODULUL 4

Microbiotă, imunitate & reactivitate alimentară

5

LUNA 5 · MODULUL 5

Detox fiziologic & reducerea expunerilor

6

LUNA 6 · MODULUL 6

Evaluarea clientului & planul nutrițional

Fundamentele Metodei INTEGRA & stilul de viață

Înainte de suplimente, protocoale sau intervenții complexe, construim terenul biologic.

În acest modul înveți să evaluezi și să optimizezi elementele fundamentale ale stilului de viață care influențează sănătatea metabolică și capacitatea organismului de reglare.

LECȚII

bazele alimentației sănătoase

combinațiile alimentare – mit și adevăr

controlul glicemic al meselor

desertul – când, cât și de ce

miturile frecvente despre alimentație

rolul activității fizice în sănătate și metabolism

alimentația adultului modern

frecvența meselor și relația cu insulina

importanța pauzelor alimentare și autofagia

programul meselor

cronotipul alimentar

LA FINALUL MODULULUI

Vei putea construi fundația alimentară și de stil de viață de la care începe intervenția preventivă.

Alimentația de reglare — antiinflamator & metabolic

În acest modul trecem de la principiile generale ale alimentației la utilizarea nutriției ca instrument de reglare metabolică.

Nu abordăm alimentația antiinflamatoare ca pe o „dietă”, ci învățăm să folosim principiile ei în funcție de contextul și nevoile clientului.

LECȚII

indicele glicemic și încărcătura glicemică

ordinea alimentelor în cadrul mesei

proteinele și metabolizarea lor

glucidele și metabolizarea lor

lipidele și metabolizarea lor

principiile alimentației antiinflamatoare

tehnicele sănătoase de gătit

uleiurile și punctul de fumegare

diferența dintre uleiurile pentru gătit și cele pentru consum la rece

modificările nutriționale produse prin prepararea termică

LA FINALUL MODULULUI

Vei înțelege cum să construiești o alimentație care susține stabilitatea glicemică, metabolismul și reducerea încărcăturii inflamatorii, fără restricții inutile.

Sistem digestiv, absorbție & toleranță alimentară

Nu este suficient ce mănâncă un client. Contează și ce poate digera, absorbi și tolera.

În acest modul înțelegem fiziologia digestiei și învățăm să conectăm simptomatologia digestivă cu alimentația și stilul de viață.

LUNA 3

Din această lună încep cazurile practice.

LECȚII (1–8)

anatomia și fiziologia sistemului digestiv

etapele digestiei

factorii care influențează digestia

digestia proteinelor, glucidelor și lipidelor

tranzitul intestinal: constipație și diaree

inflamația digestivă și absorbția nutrienților

rolul bilei și al vezicii biliare

principiile susținerii și regenerării sistemului digestiv

LECȚII (9–15)

intoleranțele alimentare

intoleranța la lactoză

glutenul și toleranța individuală

principiile și limitele dietelor de excludere temporară

evaluarea digestiei prin simptomatologie

principiile intervenției preventive pentru reglarea digestivă

reintroducerea alimentelor și refacerea toleranței

LA FINALUL MODULULUI

Vei putea identifica principalele semnale ale unei digestii dezechilibrate și vei înțelege cum construim intervenția nutrițională preventivă pas cu pas.

Microbiotă, imunitate & reactivitate alimentară

În acest modul aprofundăm relația dintre intestin, microbiotă, sistem nervos și sistem imun.

Înveți să privești microbiota în contextul întregului organism și să diferențiezi situațiile care pot fi abordate preventiv de cele care necesită evaluare medicală sau intervenție clinică.

LECȚII

rolurile microbiotei intestinale

bacteriile benefice și potențial patogene

distribuția microorganismelor pe tractul digestiv

relația microbiotă–sistem nervos

relația microbiotă–imunitate

principiile alimentare pentru susținerea microbiotei

criteriile de trimitere către medic sau către nivelul clinic

abordarea preventivă 4R

prebiotice și probiotice din alimentație

alergiile alimentare – noțiuni fundamentale

diferența dintre alergie, intoleranță și sensibilitate

criteriile de siguranță și limitele intervenției nutriționistului

principiile echilibrării microbiotei

LA FINALUL MODULULUI

Vei putea integra microbiota și reactivitatea alimentară în evaluarea preventivă a clientului, păstrând clare limitele profesionale.

Detox fiziologic & reducerea expunerilor

Detoxifierea nu este o cură de câteva zile. Este un ansamblu de procese fiziologice pe care organismul le desfășoară permanent.

În acest modul înțelegem aceste mecanisme și învățăm cum pot fi susținute prin alimentație, hidratare, tranzit intestinal și reducerea expunerilor cotidiene.

LECȚII

fiziologia detoxifierii organismului

ficatul și fazele de detoxifiere

nutrienții și alimentele care susțin aceste procese

factorii alimentari care le pot influența negativ

apa și procesele de eliminare

tranzitul intestinal și detoxifierea

expunerea la metale grele și limitele intervenției preventive

dietele „detox” – beneficii, limite și riscuri

plasticul alimentar și alegerea vaselor de gătit

conservarea alimentelor

aditivii alimentari

algoritmul de citire a etichetelor

principiile preventive de susținere a funcției hepatice

LA FINALUL MODULULUI

Vei putea construi recomandări realiste pentru susținerea proceselor fiziologice de eliminare și reducerea expunerilor, fără abordări extreme.

Evaluarea clientului & planul nutrițional

În ultimul modul aducem împreună informațiile acumulate în lunile precedente și le transformăm într-un sistem concret de lucru cu clientul.

Înveți cum să treci de la informațiile colectate în consultație la priorități și apoi la un plan nutrițional individualizat.

LECȚII

anamneza nutrițională și medicală

jurnalul alimentar

evaluarea statusului nutrițional

calculele nutriționale: IMC, GI, RMB și NZC

necesarul de macronutrienți

ajustarea necesarului caloric în funcție de obiectiv

integrarea informațiilor într-un caz practic

identificarea obiectivului principal și metoda SMART

elaborarea meniului individual

calcularea rețetelor simple și complexe

alimentația înainte și după antrenament

recuperarea după efort

algoritmul complet de lucru al nutriționistului preventiv

LA FINALUL MODULULUI

Vei avea un algoritm clar de lucru: de la prima discuție și evaluarea clientului până la stabilirea priorităților și construirea planului nutrițional.

De la teorie la practică

Practica nu este o etapă separată la finalul programului. Se construiește lună după lună, pe măsură ce teoria devine metodă de lucru.

LUNILE 1 – 2

Construiești baza

Terenul biologic, stilul de viață și alimentația de reglare — fundația de la care pornește orice intervenție.

LUNILE 3 – 6

Caz practic în fiecare lună

Din luna a 3-a lucrăm LIVE pe cazuri, lunar, ca să exersezi modul de gândire integrativ.

FINAL DE PROGRAM

Practică extinsă pe caz real

O etapă amplă de practică, în care parcurgi întreg algoritmul cu un client real.

EXAMEN

Proiect pe cazul real

Cazul real stă la baza proiectului practic prezentat la evaluarea finală.

Evaluarea finală

La finalul celor 6 luni vei trece printr-o etapă de evaluare care urmărește nu doar informația acumulată, ci și capacitatea de a o aplica într-un caz real.

O1

EXAMEN FINAL

Verifică înțelegerea materiei parcurse în cele 6 module: fiziologie, principii de intervenție preventivă și limitele competențelor profesionale.

O2

PROIECT PRACTIC PE CAZ REAL

Construit pe cazul real din practica extinsă: vei integra evaluarea clientului, identificarea priorităților și construirea intervenției preventive într-un proces coerent de lucru.

Competențele dobândite

La finalul programului vei avea o metodă structurată prin care să poți:

EVALUEZI

Realizezi evaluarea inițială a clientului și evaluezi alimentația, digestia și stilul de viață.

PRIORITIZEZI

Identifici dezechilibrele și prioritățile nutriționale ale fiecărui caz.

MONITORIZEZI

Urmărești progresul clientului și ajustezi intervenția în funcție de evoluție.

CONECTEZI

Colectezi și organizezi informațiile relevante și lucrezi cu un caz în mod structurat, integrativ, orientat spre cauze și mecanisme.

PERSONALIZEZI

Construiești recomandări alimentare individualizate și elaborezi meniuri și strategii nutriționale.

LUCREZI RESPONSABIL

Recunoști limitele intervenției preventive și situațiile care necesită trimitere către medic sau către nivelul clinic.

Certificare CPD, UK

1500

ORE DE FORMARE CPD

Programul Nutriționist Preventiv Integrativ este recunoscut prin **Certificare CPD, UK** — standardul internațional pentru dezvoltarea profesională continuă.



MODEL DE CERTIFICAT

La finalizarea programului și a evaluării finale primești certificatul de absolvire cu Certificare CPD, UK.

ACADEMIA INTEGRA

6 luni în care informația devine metodă, iar metoda devine practică.

Formăm specialiști în nutriție preventivă cu abordare integrativă:
profesioniști care lucrează structurat, orientat spre cauze și mecanisme,
în limitele competențelor lor.

E-MAIL

academiaintegra.ro@gmail.com

INSTAGRAM

[@academiaintegra.ro](https://www.instagram.com/academiaintegra.ro)