

CERTIFICADO DE CONCLUSÃO

EMAGRECIMENTO EM FASES

Esse documento comprova que

Anna Paula Santos

concluiu o curso livre de Emagrecimento em Fases: O Método ministrado pela Dra. Nathércia Percegoni, realizado no período de 17 de abril à 19 de junho de 2024, com a carga horária de 25 horas. Nos termos do Decreto Presidencial nº 5154, de 23 de julho de 2004, Art 2º e 3º de acordo com as normas do Ministério da Educação (MEC) e pela Resolução CNE nº 04/99, Art II.



VALÉRIA PASCHOAL

Diretora da VP



Aluno(a): Anna Paula Santos

Certificado emitido em: 10 de Outubro, 2024

Curso ministrado por: Nathércia Percegoni

Carga horária: 25 horas

Conteúdo Programático:

Módulo 1: A Base: Obesidade, Sobrepeso e Emagrecimento

- Por que emagrecer?
- Os desafios do emagrecimento
- As causas do ganho de peso
- Microbiota, inflamação, medicamentos e cirurgia bariátrica

Módulo 2: CHOQUE Metabólico

- O Choque
- Modulando a Tireoide
- Interferentes Endócrinos em Alimentos
- Modulação Nutricional da Tireoide

Módulo 3: Adaptação - Como Manter a Perda de Peso

- A Segunda Fase do Emagrecimento

- A Nutrição Pode Fazer Mais
- Modulação da Fome Hedônica
- Modulação Nutricional do Cortisol
- Modulação Nutricional da Insulina e o papel da Leptina

Módulo 4: Fase 3: O Desafio é Crítico Resistência: Supere o Efeito Platô

- Mudando de rota: o ciclo de estratégias
- Jejum intermitente, SIRTfoods, cetogênica, mediterrânea e elevação calórica pontual
- Metabolismo mitocondrial, browning e termogênese
- Biogênese mitocondrial: Aumentando o gasto calórico

Módulo 5: A Arte de Manter o Peso, Garantir Saúde e Longevidade

- Desafio: manter o peso obtido
- Estratégias de manutenção