

# Contenido del PROGRAMA MACROBIÓTICA Y DEPORTE

## 1. Introducción

- Una invitación a un recorrido por el bienestar y la macrobiótica.
- Una inspiración, de carácter práctico, científico, con intuición, con macrobiótica.
- Comprender lo que es tener salud, las funciones de la alimentación y del deporte.
- Poner atención a las fuentes de donde obtenemos información.

## 2. Salud y deporte

- ¿Qué significa ser saludable?
- ¿La salud es individual?
- Esperanza de vida y longevidad.

## 3. Ejercicio

- Funciones del ejercicio y movimiento.
- Macrobiótica y ejercicio.

## 4. Nutrición y alimentación

- Nutrición e Macrobiótica.
- ¿Qué significa comer bien? Esencia, sangre, energía y sustancia.
- ¿Calidad y cantidad?
- Futuro de la nutrición.
- Poner todo junto.

## 5. Energía, transformación y metabolismo

### a. Energía:

- Significado de Energía.
- Energía, sustancia, alimento.
- Calorías.

### b. Metabolismo:

- Metabolismo Basal.
- Factores que influyen el metabolismo.
- Como calcular el metabolismo.

### **c. Equilibrio energético:**

- Las necesidades energéticas de los sistemas.

## **6. Macronutrientes: carbohidratos, grasas, proteínas**

- Macronutrientes y Micronutrientes. ¿Cuál es la diferencia?
- Tipos de Macronutrientes.

### **a. Carbohidratos:**

- Tipos de Carbohidratos.
- Funciones.
- Índice Glicémico y carga Glicémica.
- Escoger bien los Carbohidratos.
- Fibra.

### **b. Grasas:**

- Estructura de las grasas
- Funciones
- Diferencia entre buena y mala grasa
- Escoger bien la grasa

### **c. Proteína:**

- Estructura de las proteínas.
- Funciones de las proteínas.
- Necesidades especiales.
- Escoger bien las proteínas

## **7. Micronutrientes: vitaminas, minerales**

- Diferencia entre vitaminas y minerales.

### **a. Vitaminas:**

- Tipo de Vitaminas.
- Vitamina A e K.
- Vitamina C.
- Vitaminas D y E.
- Vitaminas B.

## **b. Minerales:**

- Minerales esenciales.
- Sodio y Potasio.
- Hierro, Zinc y Selenio.
- Calcio
- Magnesio.

## **8. Equilibrio hídrico**

- Hidratación.
- Como armonizar el agua.
- Factores que influyen en el equilibrio de fluidos.
- Cantidades para beber.
- Desequilibrios en la hidratación.

## **9. Evaluación personal**

- ¿Cómo evaluar?

### **a. Constitución:**

- Definición.
- Forma física.
- Antropometría.
- Diagnóstico Macrobiótico
- Factores Hereditarios.
- Factores Hereditarios.
- Factores Biológicos.
- Factores Clínicos.
- Ki de las 9 estrellas.

### **b. Condición:**

- Los diferentes tipos.
- Ritmo circadiano/biológico.
- Sueño.
- Stress.
- Relaciones personales e empleo.
- Desequilibrios.
- Condiciones Locales.
- Entrenamiento.
- Significado.

## 10. Suplementación

- ¿Qué significa suplementar?
- Definición.
- Riesgos y Beneficios.
- Evidencia.
- Criterios.
- Proteína.
- Creatina.
- Vitamina B12.
- Omega 3/6.
- Vitamina D.
- Hierro.
- Zinc.

## 11. ¿Qué es una buena alimentación?

- Criterios para conseguir tener una buena alimentación.
- Cómo elaborar un plan de alimentación adecuado a tus necesidades.
- Recogida de información.
- Interpretación de los datos y elaboración.

## 12. Suplementos

- ¿Cómo incorporar la suplementación?

## 13. Pérdida y ganancia de Peso

- Metabolismo.
- Pautas alimentarias para bajar de peso: Bajar índice de masa grasa.
- Hormonas y pérdida de peso.
- Estrategias para perder peso.
- Dificultades en la cuenta de las calorías.
- Cálculos energéticos para la pérdida de peso.
- Pautas alimentarias para subir de peso: Aumentar volumen muscular.