MARE NOSTRUM
BUSINESS SCHOOL

# DUPLA TITULAÇÃO

## MESTRADO INTERNACIONAL EM NUTRIÇÃO DESPORTIVA

+

## MESTRADO INTERNACIONAL EM COACHING NUTRICIONAL

- DIPLOMA CERTIFICADO PELO NOTÁRIO EUROPEU -

PTMNBS238





# MESTRADO INTERNACIONAL EM NUTRIÇÃO DESPORTIVA + MESTRADO INTERNACIONAL EM COACHING NUTRICIONAL

## METODOLOGIA

Esta Titulação destina-se a empresários, gestores, diretores, empreendedores, trabalhadores, estudantes e qualquer pessoa que pretenda adquirir os conhecimentos necessários em relação a este âmbito profissional.

Através do conjunto de materiais disponíveis, o aluno expandirá seus conhecimentos sobre alimentação e nutrição, além do sistema digestivo, necessidades nutricionais, suprimento de energia, miologia aplicada, fisiologia do exercício físico e do esporte, diretrizes de nutrição esportiva, uso de nutrientes no exercício, ajuda ergogênica e doping, bem como o coaching nutricional, entre outros.

Os estudantes terão acesso a um curso inicial onde encontrarão informações sobre a metodologia de aprendizagem, a qualificação que receberão, como funciona o Campus Virtual, o que fazer quando o estudante tiver terminado e informações sobre a Escola Mare Nostrum. Além disso, o aluno terá acesso a um serviço de aulas online em direto.

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

CARGA HORARIA 600H

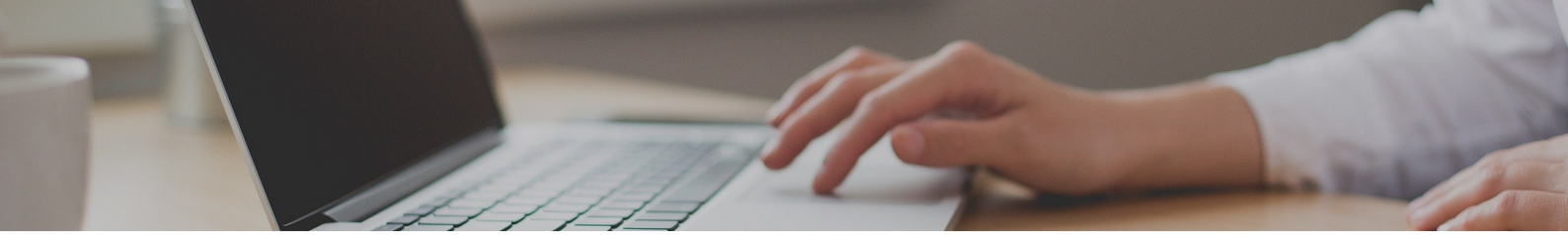
MODALIDADE ONLINE

DURAÇÃO ATE 1 ANO

CURSO DE INICIAÇÃO ONLINE

TUTOR PESSOAL

IDIOMA PORTUGUÊS



## VALOR TOTAL

VALOR ATUAL:
~~1680€~~ 420€

FLEXIBILIDADE DE PAGAMENTOS

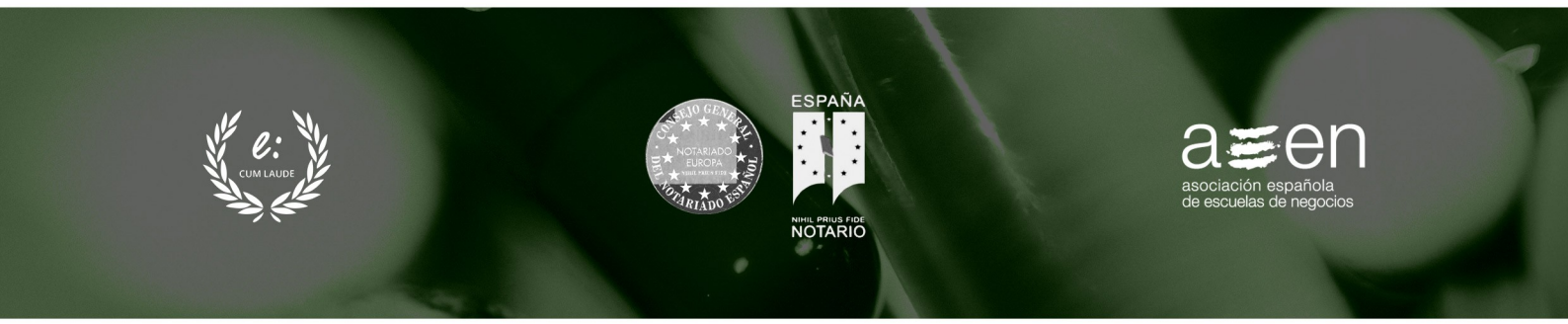
DIFERENTES FORMAS DE PAGAMENTO

ENVIO DO DIPLOMA INCLUÍDO

## RECONHECIMENTO

Uma vez concluídos os estudos e aprovadas as provas de avaliação, o estudante receberá um diploma que certifica o "MESTRADO INTERNACIONAL EM NUTRIÇÃO DESPORTIVA + MESTRADO INTERNACIONAL EM COACHING NUTRICIONAL", da ESCOLA MARE NOSTRUM, avalada pela nossa condição de sócios da AEEN, Associação Espanhola de Escolas de Negócios.

Os diplomas também trazem o selo de Notário Europeu, que atesta a validade, conteúdo e autenticidade do título em nível nacional e internacional.



# PLANO DE ESTUDO


## PARTE 1. DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

### MÓDULO 1. CONCEITOS E DEFINIÇÕES

#### UNIDADE DIDÁTICA 1. BROMATOLOGIA

#### UNIDADE DIDÁTICA 2. ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

#### UNIDADE DIDÁTICA 3. DIETÉTICA, DIETA E NUTRICIONISTA

#### UNIDADE DIDÁTICA 4. SAÚDE E DOENÇA

*Resumo*
*Espaço Didático*
*Soluções*

### MÓDULO 2. CLASSIFICAÇÃO DE ALIMENTOS E NUTRIENTES

#### UNIDADE DIDÁTICA 1. CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

#### UNIDADE DIDÁTICA 2. CLASSIFICAÇÃO DOS NUTRIENTES

#### UNIDADE DIDÁTICA 3. GRUPOS DE ALIMENTOS

*Resumo*
*Espaço Didático*
*Soluções*

### MÓDULO 3. SISTEMA DIGESTIVO

#### UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO E GENERALIDADES

#### UNIDADE DIDÁTICA 2. ANATOMIA E FISIOLOGIA DO SISTEMA DIGESTIVO

#### UNIDADE DIDÁTICA 3. DIGESTÃO

*Resumo*
*Espaço Didático*
*Soluções*

## MÓDULO 4. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

### UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO A BIOQUÍMICA

### UNIDADE DIDÁTICA 2. METABOLISMO

### UNIDADE DIDÁTICA 3. UNIDADES DE MEDIDA DA ENERGIA

### UNIDADE DIDÁTICA 4. VALOR CALÓRICO DOS ALIMENTOS

### UNIDADE DIDÁTICA 5. NECESSIDADES ENERGÉTICAS DE UM INDIVÍDUO SAUDÁVEL

*Resumo*
*Espaço Didático*
*Soluções*

## MÓDULO 5. CARBOIDRATOS

### UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO E GENERALIDADES

### UNIDADE DIDÁTICA 2. CLASSIFICAÇÃO DOS CARBOIDRATOS

### UNIDADE DIDÁTICA 3. FUNÇÕES DOS CARBOIDRATOS

### UNIDADE DIDÁTICA 4. DIGESTÃO DOS CARBOIDRATOS

### UNIDADE DIDÁTICA 5. METABOLISMO DOS CARBOIDRATOS

### UNIDADE DIDÁTICA 6. FIBRA DIETÉTICA

*Resumo*
*Espaço Didático*
*Soluções*

## MÓDULO 6. LÍPIDIOS

### UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO E GENERALIDADES

### UNIDADE DIDÁTICA 2. FUNÇÕES LIPÍDICAS

### UNIDADE DIDÁTICA 3. ÁCIDOS GRAXOS

### UNIDADE DIDÁTICA 4. CLASSIFICAÇÃO DOS LÍPIDIOS

### UNIDADE DIDÁTICA 5. DIGESTÃO E ABSORÇÃO LIPÍDICA

UNIDADE DIDÁTICA 6. DISTRIBUIÇÃO E TRANSPORTE DE LIPÍDIOS

*Resumo*
*Espaço Didático*
*Soluções*

MÓDULO 7. PROTEÍNAS

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO E GENERALIDADES

UNIDADE DIDÁTICA 2. AMINOÁCIDOS

UNIDADE DIDÁTICA 3. CLASSIFICAÇÃO DAS PROTEÍNAS

UNIDADE DIDÁTICA 4. DIGESTÃO E ABSORÇÃO PROTEICA

UNIDADE DIDÁTICA 5. METABOLISMO PROTEICO

UNIDADE DIDÁTICA 6. NECESSIDADES PROTEICAS

UNIDADE DIDÁTICA 7. ORIGEM E VALOR BIOLÓGICO DAS PROTEÍNAS

UNIDADE DIDÁTICA 8. DOENÇAS RELACIONADAS

*Resumo*
*Espaço Didático*
*Soluções*

MÓDULO 8. VITAMINAS

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO E GENERALIDADES

UNIDADE DIDÁTICA 2. CLASSIFICAÇÃO DAS VITAMINAS

UNIDADE DIDÁTICA 3. DOENÇAS POR AUSÊNCIA OU EXCESSO DE VITAMINAS

*Resumo*
*Espaço Didático*
*Soluções*

MÓDULO 9. MINERAIS

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO E GENERALIDADES

UNIDADE DIDÁTICA 2. CLASSIFICAÇÃO DOS MINERAIS

*Resumo*
*Espaço Didático*
*Soluções*

MÓDULO 10. ÁGUA

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO E GENERALIDADES

UNIDADE DIDÁTICA 2. FUNÇÕES DA ÁGUA

UNIDADE DIDÁTICA 3. EQUILÍBRIO HÍDRICO

UNIDADE DIDÁTICA 4. SEDE E DESIDRATAÇÃO CRÔNICA

UNIDADE DIDÁTICA 5. CONSELHOS PARA MANTER UMA BOA HIDRATAÇÃO

*Resumo*
*Espaço Didático*
*Soluções*

BIBLIOGRAFIA

EXAME

PARTE 2. COACHING NUTRICIONAL

MÓDULO 1. COACHING: CONCEITO, DISCIPLINA E HISTÓRIA

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO DE COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 2. HISTÓRIA DO COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 3. DIFERENÇA ENTRE O COACHING E OUTRAS DISCIPLINAS

*Resumo*
*Espaço Didático*
*Soluções*

MÓDULO 2. PERFIL DO COACH

UNIDADE DIDÁTICA 1. HABILIDADES

UNIDADE DIDÁTICA 2. OS ERROS MAIS COMUNS DO COACH

*Resumo*

*Espaço Didático*
*Soluções*

## MÓDULO 3. COACHEE: O PROTAGONISTA DO PROCESSO

### UNIDADE DIDÁTICA 1. QUEM É O COACHEE

### UNIDADE DIDÁTICA 2. ASPETOS SOCIAIS E COGNITIVOS DO COACHEE

*Resumo*
*Espaço Didático*
*Soluções*

## MÓDULO 4. DISCIPLINAS DO COACHING

### UNIDADE DIDÁTICA 1. DISCIPLINAS DO COACHING

*Resumo*
*Espaço Didático*
*Soluções*

## MÓDULO 5. CÓDIGO ÉTICO E DEONTOLÓGICO DO COACHING

### UNIDADE DIDÁTICA 1. CONSIDERAÇÕES DEONTOLÓGICAS E ÉTICAS DO COACHING

*Resumo*
*Espaço Didático*
*Soluções*

## MÓDULO 6. SESSÕES DE COACHING

### UNIDADE DIDÁTICA 1. SOU COACH, POR ONDE COMEÇO

### UNIDADE DIDÁTICA 2. DESENVOLVIMENTO DE UMA SESSÃO DE COACHING

### UNIDADE DIDÁTICA 3. PRE-DISPOSIÇÃO PARA AVANÇAR DO COACHE

### UNIDADE DIDÁTICA 4. FIM DO PROCESSO DE COACHING

*Resumo*
*Espaço Didático*
*Soluções*

## MÓDULO 7. CONCEITOS E DEFINIÇÕES

UNIDADE DIDÁTICA 1. BROMATOLOGIA

UNIDADE DIDÁTICA 2. ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 3. DIETÉTICA, DIETA E NUTRICIONISTA

UNIDADE DIDÁTICA 4. SAÚDE E ENFERMIDADE

*Resumo*
*Espaço Didático*
*Soluções*

MÓDULO 8. CLASSIFICAÇÃO DE ALIMENTOS E NUTRIENTES

UNIDADE DIDÁTICA 1. CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

UNIDADE DIDÁTICA 2. CLASSIFICAÇÃO DOS NUTRIENTES

UNIDADE DIDÁTICA 3. GRUPOS DE ALIMENTOS

*Resumo*
*Espaço Didático*
*Soluções*

MÓDULO 9. SISTEMA DIGESTIVO

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO E GENERALIDADES

UNIDADE DIDÁTICA 2. ANATOMIA E FISIOLOGIA DO SISTEMA DIGESTIVO

UNIDADE DIDÁTICA 3. DIGESTÃO

*Resumo*
*Espaço Didático*
*Soluções*

MÓDULO 10. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO A BIOQUÍMICA

UNIDADE DIDÁTICA 2. METABOLISMO

UNIDADE DIDÁTICA 3. UNIDADES DE MEDIDA DA ENERGIA

UNIDADE DIDÁTICA 4. VALOR CALÓRICO DOS ALIMENTOS

## UNIDADE DIDÁTICA 5. NECESSIDADES ENERGÉTICAS DE UM INDIVÍDUO SAUDÁVEL

*Resumo*
*Espaço Didático*
*Soluções*

## MÓDULO 11. A DIETA

## UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO

## UNIDADE DIDÁTICA 2. DIETA BALANCEADA

## UNIDADE DIDÁTICA 3. MITOS DA NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

*Resumo*
*Espaço Didático*
*Soluções*

## MÓDULO 12. COACHING NUTRICIONAL

## UNIDADE DIDÁTICA 1. O QUE É O COACHING NUTRICIONAL?

## UNIDADE DIDÁTICA 2. PAPEL DO COACH NUTRICIONAL

*Resumo*
*Espaço Didático*
*Soluções*

## MÓDULO 13. TÉCNICAS BÁSICAS DO COACHING NUTRICIONAL

## UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO DO OBJETIVO

## UNIDADE DIDÁTICA 2. GESTÃO DE EMOÇÕES

## UNIDADE DIDÁTICA 3. PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA (PNL)

## UNIDADE DIDÁTICA 4. MINDFULNESS

## UNIDADE DIDÁTICA 5. MELHORA DA AUTOESTIMA

## UNIDADE DIDÁTICA 6. MOTIVAÇÃO E NOVOS HÁBITOS ALIMENTARES

*Resumo*
*Espaço Didático*
*Soluções*

## MÓDULO 14. MODELOS DE APLICAÇÃO E FERRAMENTAS DO COACHING NUTRICIONAL

### UNIDADE DIDÁTICA 1. MODELOS DE APLICAÇÃO

### UNIDADE DIDÁTICA 2. FERRAMENTAS

*Resumo*
*Espaço Didático*
*Soluções*

### BIBLIOGRAFIA

### EXAME