DUPLA TITULAÇÃO

MESTRADO EM DIETOTERAPIA E ELABORAÇÃO DE DIETAS

+

COACHING NUTRICIONAL

PTEBS006

- SELO DE NOTÁRIO EUROPEU -



DESTINATÁRIOS

O Programa está especialmente desenhado para aquelas pessoas que estão interessadas em adquirir conhecimentos sobre **Dietoterapia e Elaboração de Dietas y Coaching Nutricional** e que queiram garantir um percurso ascendente nesta área, com uma especial elevação e consolidação de competências.

Permite conhecer a dieta, a dietética e nutrição durante a gravidez e durante a amamentação, a dietética e a nutrição do lactante, a dietética e a nutrição da criança, a dietética e a nutrição do adolescente, a nutrição na terceira idade, o coaching nutricional, o conceito de coaching, a disciplina e a história, o perfil do coach, as disciplinas do coaching, as sessões de coaching, os fundamentos da nutrição, a aplicação do coaching à nutrição, técnicas básicas de coaching nutricional e modelos de aplicação e ferramentas.

Nesta modalidade o aluno receberá acesso a um curso inicial onde encontrará informação sobre a metodologia de aprendizagem, a titulação que receberá, o funcionamento do Campus Virtual, o que fazer uma vez o aluno tenha terminado e informação sobre Grupo Esneca Formação.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

CARGA HORÁRIA
600H

MODALIDADE
ONLINE
*A modalidade inclui módulos com aulas em direto.

CURSO DE INICIAÇÃO
ONLINE

TUTOR
PESSOAL

IDIOMA
PORTUGUÉS

DURAÇÃO
ATÉ 1 ANO
*Prorrogável

VALOR

VALOR ORIGINAL: ~~1680 €~~
VALOR ATUAL: 420 €

CERTIFICAÇÃO OBTIDA

Uma vez finalizados os estudos e feitas as avaliações, o aluno receberá um diploma que certifica o "**MESTRADO EM DIETOTERAPIA E ELABORAÇÃO DE DIETAS + COACHING NUTRICIONAL**", de ELBS BUSINESS SCHOOL, avaliada por nossa condição de sócios da CECAP, máxima instituição espanhola em formação e qualidade.

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

CONTEÚDO DE FORMAÇÃO

PARTE 1

MÓDULO 1. A DIETA

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO

UNIDADE DIDÁTICA 2. DIETA BALANCEADA

1. Elaboração de uma dieta balanceada

UNIDADE DIDÁTICA 3. MITOS DA NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Resumo
Espaço didático

MÓDULO 2. SAÚDE E BEM-ESTAR NUTRICIONAL

UNIDADE DIDÁCTICA 1. AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL

1. Anamnese
   -Histórico clínico, dados socioeconómicos e psicossociais, e estilo de vida
   -Histórico dietético e hábitos alimentares
   -Actividade física
2. Estudo antropométrico e composição coropral
   -Protocolo de preparação
   -Material antropométrico
   -Medidas básicas
3. Parâmetros bioquímicos
   -Proteínas somáticas (corporal/muscular)
   -Proteínas viscerais

Resumo
Espaço didático

MÓDULO 3. DIETÉTICA E NUTRIÇÃO DURANTE A GRAVIDEZ

UNIDADE DIDÁTICA 1. MUDANÇAS FISIOLÓGICAS

UNIDADE DIDÁCTICA 2. NECESSIDADES E RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

UNIDADE DIDÁTICA 3. TRASTORNOS ALIMENTARES COMUNS

UNIDADE DIDÁTICA 4. MODELO DE DIETA

Resumo
Espaço didático

MÓDULO 4. DIETÉTICA E NUTRIÇÃO DA MÃE DURANTE A AMAMENTAÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 1. MUDANÇAS FISIOLÓGICAS

UNIDADE DIDÁTICA 2. NECESSIDADES E RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

UNIDADE DIDÁTICA 3. TIPOS DE AMAMENTAÇÃO

1. Amamentação materna
2. Amamentação artificial

UNIDADE DIDÁTICA 4. MODELO DE DIETA

Resumo
Espaço didático

MÓDULO 5. DIETÉTICA E NUTRIÇÃO DO BEBÊ

UNIDADE DIDÁTICA 1. MUDANÇAS FISIOLÓGICAS

UNIDADE DIDÁTICA 2. NECESSIDADES E RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

1. Alimentação complementar ou *Beikost*
2. A mamadeira

Resumo
Espaço didático

MÓDULO 6. DIETÉTICA E NUTRIÇÃO DA CRIANÇA

UNIDADE DIDÁTICA 1. MUDANÇAS FISIOLÓGICAS

UNIDADE DIDÁCTICA 2. PIRÂMIDE NUTRICIONAL INFANTIL

UNIDADE DIDÁTICA 3. NECESSIDADES E RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

1. Bons hábitos alimentares

UNIDADE DIDÁTICA 4. MODELO DE DIETA

Resumo
Espaço didático

MÓDULO 7. DIETÉTICA E NUTRIÇÃO DO ADOLESCENTE

UNIDADE DIDÁTICA 1. MUDANÇAS FISIOLÓGICAS

UNIDADE DIDÁTICA 2. MODIFICAÇÃO DOS COSTUMES E DOS HÁBITOS

1. Necessidades e recomendações nutricionais
   -Bons hábitos alimentares

UNIDADE DIDÁTICA 3. MODELO DE DIETA

Resumo
Espaço didático

MÓDULO 8. DIETÉTICA E NUTRIÇÃO NA TERCEIRA IDADE

UNIDADE DIDÁTICA 1. MUDANÇAS FISIOLÓGICAS

UNIDADE DIDÁTICA 2. MUDANÇAS SOCIOLÓGICAS

UNIDADE DIDÁTICA 3. NECESSIDADES E RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

1. Bons hábitos alimentares
2. Evitar a desnutrição

UNIDADE DIDÁTICA 4. CONSELHOS PARA MANTER-SE ATIVO

UNIDADE DIDÁTICA 5. MODELO DE DIETA

Resumo
Espaço didático

QUESTIONÁRIO

BIBLIOGRAFIA

PARTE 2

MODULO 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

MODULO 2. PERFIL DO COACH

UNIDADE DIDÁTICA 1. HABILIDADES

UNIDADE DIDÁTICA 2. OS ERROS MAIS COMUNS DO COACH

Resumo
Espaço Didático
Soluções

MODULO 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

MODULO 4. DISCIPLINAS DO COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1. DISCIPLINAS DO COACHING

Resumo
Espaço Didático
Soluções

MODULO 5. CÓDIGO ÉTICO E DEONTOLÓGICO DO COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONSIDERAÇÕES DEONTOLÓGICAS E ÉTICAS DO COACHING

Resumo
Espaço Didático
Soluções

MODULO 6. SESSÕES DE COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1. SOU COACH, POR ONDE COMEÇO

UNIDADE DIDÁTICA 2. DESENVOLVIMENTO DE UMA SESSÃO DE

COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 3. PRÉ-DISPOSIÇÃO PARA AVANÇAR DO COACHEE

UNIDADE DIDÁTICA 4. FIM DO PROCESSO DE COACHING

Resumo
Espaço Didático
Soluções

MODULO 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

MODULO 8. CLASSIFICAÇÃO DOS 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

MODULO 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

MODULO 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

MODULO 11. A DIETA

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO

UNIDADE DIDÁTICA 2. DIETA BALANCEADA

UNIDADE DIDÁTICA 3. MITOS DA NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Resumo
Espaço Didático
Soluções

MODULO 12. COACHING NUTRICIONAL

UNIDADE DIDÁTICA 1. O QUE É O COACHING NUTRICIONAL

UNIDADE DIDÁTICA 2. PAPEL DO COACH NUTRICIONAL

Resumo
Espaço Didático
Soluções

MODULO 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

MODULO 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