

COMUNIDADE SAÚDE PLENA

Com Dr. Felipe Briel

Grade dos Cursos

Guia Completo de Suplementação

Introdução Ao Curso

- Bem-vindo Ao Guia Completo De Suplementação
- O Que São Vitaminas, Minerais E Fitoterápicos
- Princípios Gerais De Suplementação
- Principais Vias De Administrar Suplementos

Protocolos Básicos

- Potencialização Da Imunidade
- Hipertensão Arterial
- Insuficiência Cardíaca
- Infarto Do Coração
- Pré-diabetes
- Diabetes Tipo 2
- Fadiga Adrenal
- Suplementos Associados Com Contraceptivos
- Avc Isquêmico
- Mal De Alzheimer
- Artrose
- Queda De Cabelo

Vitaminas Hidrossolúveis

- Vitamina C
- Vitamina B1 - Tiamina
- Vitamina B2 - Riboflavina
- Vitamina B3 - Niacina
- Vitamina B5 - Pantotênico
- Vitamina B6 - Piridoxina
- Vitamina B7 - Biotina
- Vitamina B9 - Metilfolato

- Vitamina B12 - Metilcobalamina
- Vitamina B15 - Ácido Pangâmico
- Vitamina B17 - Amigdalina

Vitaminas Lipossolúveis

- Vitamina A
- Vitamina D
- Vitamina E
- Vitamina K

Outras Vitaminas

- Betacaroteno
- Colina
- Flavonoides
- Inositol

Minerais

- Boro
- Cálcio
- Cobre
- Cromo
- Enxofre
- Ferro
- Fósforo
- Iodo
- Lítio
- Magnésio
- Manganês
- Molibdênio
- Potássio
- Selênio
- Silício
- Zinco

Fitoterápicos

- Alho
- Curcumina
- Rhodiola Rósea
- Ashwagandha
- Saw Palmetto E Prunus Africana- L-
- Levedo De Cerveja

Aminoácidos

- L-alanina
- L-arginina
- L-aspargina
- L-carnitina
- L-cisteína
- L-cistina
- L-citrulina
- L-fenilalanina
- L-glicina
- L-glutamina
- L-histidina
- L-leucina
- L-iso-leucina
- L-lisina
- L-metionina
- L-ornitina
- L-prolina
- L-serina
- L-aurina
- L-tirosina
- L-treonina
- L-triptofano
- L-valina

Lípides

- Tcm
- Ômega-3
- Ômega-6
- Ômega-9

Fibras E Probióticos

- Fibras Solúveis
- Fibras Insolúveis
- Pré-bióticos
- Pró-bióticos

Outros Suplementos

- Ácido Alfa Lipóico

- Resveratrol
 - Ligninas
 - Indol-3-carbinol E Dim
 - D-ribose
 - Coenzima Q10
 - Isoflavonas
-

Transforme-se com o Jejum Intermitente

Introdução

- Jejum Intermitente Na História
- O Que Acontece Quando Comemos
- O Que Acontece Quando Jejuamos
- Os Reservatórios Energéticos
- Emagrecimento É Um Problema Hormonal (Insulina)
- Comer De 3/3 Horas Não Funciona (Ciclo Vicioso Da Insulina)
- Comer Menos E Se Mexer Mais Não Funciona

Mitos Relacionados Ao Jejum Intermitente

- Mito #1: Estado De Fome/Escassez
- Mito #2: Jejum Quebra Músculo
- Mito #3: Causa Hipoglicemia
- Mito #4: Come Mais E Engorda Depois Do Jejum

Benefícios Do Jejum Intermitente

- Emagrecimento
- Quanto É Possível Emagrecer Com Jejum Intermitente
- Diabetes Tipo 2 - História
- Diabetes Tipo 2 - Como Funciona
- Diabetes Tipo 2 - Monitoramento É Essencial
- Melhora Do Cognitivo
- Aumenta Vigor E Disposição
- Desempenho Atlético
- Antienvelhecimento
- Saúde Cardíaca
- Jejum Aumenta Cortisol?

Princípio Básico De Como Fazer Jejum Intermitente

- Principais Tipos De Jejum
- Jejum Menor De 24 Horas
- Jejum Maior De 24 Horas
- Jejum Prolongado
- Gripe Cetogênica

Efeito Platô De Emagrecimento

- Fisiológico
- Problema Alimentar
- Disfunção Hormonal
- Como Resolver O Efeito Platô
- Suplementação Essencial Durante O Jejum

Como Derrotar A Fome

- Supere Essa Onda
- Ciclo Circadiano
- Hormônio Da Fome
- Boas Práticas Para Derrotar A Fome

Quem Não Pode Fazer Jejum Intermitente

Dietas

- Low Carb
- Dieta Cetogênica
- Jejum Intermitente Vs Dieta Low Carb

Protocolo

- Emagrecimento
- Diabetes Tipo 2
- Saúde E Antienvhecimento

10 Dicas Para Ajudar Seu Jejum Intermitente

SD Da Realimentação

Receitas

- Café A Prova De Bala
- Leite Da Terra
- Caldo De Ossos