

Modulo 1

Introduzione alla psiconeuroimmunologia clinica, sindrome dell'intestino permeabile, infiammazione di basso grado e diagnosi di base.

Contenuto

Per tre giorni, sarete accompagnati in un viaggio che collega tutti i sistemi, gli organi e l'individuo nel suo complesso attraverso la neurologia, la psicologia, l'endocrinologia, la biochimica, la fisica e, naturalmente, l'immunologia. Inoltre, verranno affrontati due meccanismi fondamentali, centrali nell'ambito della formazione particolarmente per le persone con malattie croniche: la sindrome della barriera permeabile (pelle, polmoni, cervello e intestino) e l'infiammazione di basso grado. Il terzo giorno imparerete a fare una diagnosi di PNI in modo da poter iniziare a lavorare immediatamente nella pratica.

Obiettivi di apprendimento

Gli studenti dovranno:

- Imparare i principi del PNCl come scienza che collega tutti i sistemi.
- Sviluppare una mentalità evolutiva e applicarla nella propria vita.
- Creare collegamenti tra tutti i sistemi del corpo umano e tra gli esseri umani e il loro ambiente. Questa conoscenza si traduce nella capacità di ridurre i sintomi a una serie di meccanismi d'azione fondamentali.

Acquisire le competenze di base necessarie per effettuare una diagnosi di PNI.

- Identificare l'eventuale presenza di una barriera non funzionante e di un'infiammazione di basso grado nei vostri pazienti e trattare queste due entità con un protocollo basato sull'evidenza scientifica nell'ambito della PNI.
- Imparare a utilizzare e integrare i 5 metamodelli della salute.

Modulo 2

Medicina evolutiva

Contenuto

Questo modulo tratta gli aspetti evolutivi che hanno reso gli esseri umani, le piante e gli altri esseri viventi ciò che siamo oggi. I fattori di stress antropici più vecchi e conosciuti, come le infezioni, la fame, la sete e i cambiamenti climatici, hanno portato innumerevoli adattamenti nel nostro genoma e nel modo in cui il genoma funziona (l'epigenoma).

Nuovi fattori di rischio come la vita sedentaria, il mangiare 6 volte al giorno, lo stress da ipoteca e molti altri fattori sono così nuovi per il geneticamente “vecchio: homo sapiens” che il nostro controllore della salute, l’ipotalamo, non ha ancora trovato una soluzione per loro.

Questi nuovi fattori di stress, sono in conflitto con il nostro genoma, pieno di polimorfismi destinati a sopravvivere nelle condizioni precedenti; gli stessi polimorfismi, insieme alle epimutazioni, sono oggi la causa della maggior parte, se non di tutte, le malattie croniche di cui soffre l’uomo moderno, soprattutto nel ricco Occidente, per cui, queste malattie, possono essere considerate cicatrici evolutive.

Genetica, epigenetica, polimorfismi e fattori di stress evolutivo sono i temi di cui ci occuperemo nel primo giorno. Il secondo giorno, invece, ci occuperemo di “come funziona” e “perché funziona così”, le domande più importanti della PNI clinica evolutiva. Il terzo giorno tradurremo tutte le conoscenze evolutive in interventi certi in una serie di condizioni molto comuni.

Obiettivi di apprendimento

Gli studenti dovranno:

- Osservare i pazienti dal punto di vista del perché funzionano nel modo in cui funzionano, secondo la prospettiva evolutiva.
- Imparare i meccanismi d’azione evolutivi responsabili delle malattie odierne e utilizzare gli strumenti per ripristinare questi meccanismi nei pazienti.
- Identificare le malattie come cicatrici evolutive e utilizzare interventi evolutivi per trattare le persone affette da queste condizioni.
- Scoprire il significato del concetto di vita intermittente e applicare alcuni interventi nella propria vita.
- Imparare a identificare il meccanismo d’azione in evoluzione con cui l’“errore” viene utilizzato dal paziente (ad esempio, resistenza all’insulina e al cortisolo).
- Presentare un elenco di parametri funzionali che permettano di identificare un disordine di un meccanismo d’azione in evoluzione.

Modulo 3

Neuroendocrinologia

Contenuto

Questo modulo esplora il modo in cui il nostro corpo ha imparato a rispondere ai cambiamenti omeostatici (ad esempio lo stress) e come questa risposta possa proteggerci o farci ammalare. Il primo giorno è dedicato al simpatico e all’asse HPA. I restanti due giorni sono dedicati a tutti gli altri assi che provengono dall’organo di regolazione omeostatica di tutti gli animali viventi sulla terra: l’ipotalamo.

Lo stress è molto più di un peso psico-emotivo. Fattori come il cambiamento di temperatura ambientale, il mangiare troppo spesso e la mancanza di sonno sono anch'essi fattori di stress e richiedono una reazione da parte di uno o più assi dell'ipotalamo. Anche in questo caso, l'evoluzione giocherà un ruolo importante all'interno di questo modulo, poiché il nostro ipotalamo è rimasto quasi identico negli ultimi 250 milioni di anni, il che significa che la vita moderna è molto "estranea" a questo organo.

Obiettivi di apprendimento

Gli studenti dovranno:

- Imparare la differenza tra omeostasi e allostasi e utilizzarla per identificare i disturbi dell'asse ipotalamico.
- Analizzare la funzione dell'ipotalamo utilizzando strumenti di misurazione e parametri funzionali convalidati.
- Imparare a trattare i pazienti con infiammazione universale dell'ipotalamo, poiché è la causa della maggior parte, se non di tutte, le malattie croniche non infettive.
- Utilizzare i concetti di stress fisico e mentale per guidare i pazienti con interventi specifici.
- Imparare a utilizzare una serie di test per determinare la risposta dei pazienti allo stress: il Trier Social Stress Test, il test di neuroglicopenia, il test di reazione autonoma, il test di stress da freddo (CST) e il test di stress associato di Maastricht (MAST).

Modulo 4

Il sistema immunitario

Contenuto

In questo modulo si parlerà in modo approfondito del sistema immunitario e del suo legame con le malattie. L'obiettivo è quello di far capire agli studenti che il sistema immunitario non è un sistema omogeneo, ma un organo composto da 9 diverse componenti. Il sistema immunitario è un organo che è diventato "egoista" a causa della pressione evolutiva, a beneficio dell'umanità. Oggi questo sistema ipersensibile è responsabile della maggior parte, se non di tutte, le malattie croniche non trasmissibili.

Obiettivi di apprendimento

Gli studenti dovranno:

- Imparare a conoscere il funzionamento delle varie componenti del sistema immunitario e come queste influiscono sulle malattie e sulla salute.
- Imparare a diagnosticare la presenza di un'infiammazione di basso grado utilizzando strumenti di misura convalidati.

Sviluppare un piano di trattamento per pazienti con disturbi immunitari attraverso interventi di PNlc (nel campo dell'alimentazione minima, dell'esercizio fisico e del reframing).

- Imparare ad associare una sindrome a una particolare componente immunologica.
- Imparare a utilizzare come strumenti di valutazione i test di chimica clinica e i parametri funzionali.

Modulo 5

Guarigione delle ferite, dolore e resoleomica

Contenuto

Questo modulo si concentra sulla normale guarigione delle ferite, sulla cronologia dell'infiammazione (guarigione non riuscita), sul dolore e su come qualcosa potrebbe non risolversi a causa di una costante infiammazione.

I processi normali e patologici saranno discussi e resi applicabili nella pratica.

L'applicazione del concetto di resoleomica è uno dei modi più potenti, se non il più potente, per aiutare i pazienti che soffrono di dolore cronico, spesso in tempi molto brevi.

Una parte importante di questo modulo è l'applicazione dell'apprendimento profondo (educazione neuropsicologica) e delle tecniche di reframing nelle persone con dolore cronico.

Obiettivi di apprendimento

Gli studenti dovranno:

- Imparare a distinguere tra disturbi funzionali e disturbi muscolo-scheletrici.
- Imparare a distinguere tra sindromi dolorose fisiologiche e patologiche.
- Imparare a eseguire i processi di auto-guarigione della scienza risolutiva.
- Imparare a trattare i pazienti con disturbi a bandiera gialla e rossa utilizzando gli interventi PNlc.
- Esplorare i metamodelli 2 e 4 (le cinque componenti + gli aspetti transgenerazionali).

Modulo 6

Organi interni 1 - Tutti associati alla P di PNI

Contenuto

Questo modulo tratta l'evoluzione degli organi interni durante la rivoluzione cambriana. Questa lunghissima era glaciale ha creato la necessità di formare le ossa e tutti gli altri organi interni.

Durante i tre giorni intensivi verranno approfondite la funzione, la fisiologia e la fisiopatologia dello scheletro e dell'apparato digerente (compresi fegato e pancreas). L'ultimo giorno verrà dedicato al trattamento delle patologie più comuni, quali l'osteoporosi, l'artrosi, i disturbi del pancreas (PID) e il fegato grasso. Le terapie offerte non si basano solo sull'alimentazione, sul movimento e sul comportamento, ma anche sull'attività sessuale, sui bioritmi e, se necessario, l'intervento farmacologico.

Obiettivi di apprendimento

Gli studenti dovranno:

- Scoprire come funzionano gli organi, perché esistono e come sono collegati tra loro attraverso l'asse ipotalamo-ipofisi.
- Imparare a diagnosticare le comuni malattie degli organi interni con validi strumenti di misura.
- Imparare a trattare i pazienti con organi trascurati o iperattivati con interventi PNIc che ridistribuiscono l'energia.
- Esplorare il metamodello 5 (neglect e iperattività).

Modulo 7

Integrazione del 1° anno

Contenuto

Questo modulo integra i primi sei moduli del primo anno di studio attraverso il concetto di organi egoisti, ovvero il cervello egoista, il sistema immunitario egoista e il sistema metabolico egoista. Discuteremo le strategie utilizzate finora per sostenere i vari sistemi sia dal punto di vista anatomico che funzionale.

Normalmente, i tre sistemi dovrebbero lavorare insieme in armonia, mentre questa cooperazione è disturbata nelle persone affette da malattie croniche. Il modo in cui uno dei sistemi prende il sopravvento porta a determinati disturbi, noti anche come disordine cerebrale egoista, disordine del sistema immunitario egoista o disordine del sistema

metabolico egoista. Inoltre, verrà discussa in modo approfondito la metodologia utilizzata per mappare i disturbi dei tre sistemi.

Alcuni disturbi, tra cui la malattia di Hashimoto, la depressione e il burnout, saranno discussi in modo specifico utilizzando i cinque metamodelli.

Anche il sistema riproduttivo è stato recentemente introdotto come egoista. Pertanto, comprenderemo il perché l'asse HPG svolge un ruolo importante. La sindrome premenstruale e altri disturbi dell'asse HPG verranno discussi sia a livello teorico che pratico e completati con un protocollo terapeutico.

A partire da questo modulo assumerete il ruolo di terapeuti e tratterete almeno tre pazienti reali. Questi pazienti verranno pre selezionati per la loro complessità, il che consentirà agli studenti di tentare di arrivare a una diagnosi e a un trattamento.

Obiettivi di apprendimento

Gli studenti dovranno:

- Imparare i tre super-sistemi e le sindromi più comuni in base ai parametri clinico-chimici e funzionali a cui appartengono.
- Trattare i pazienti influenzando uno o più super-sistemi.
- Imparare a utilizzare i cinque metamodelli nel contesto del trattamento di pazienti reali.

Modulo 8

Diagnosi 1

Contenuto

Questo modulo tratta il processo di formulazione di una diagnosi/valutazione clinica di PNI. Il processo si basa sui cinque metamodelli che hanno potere causale e terapeutico. Inoltre, verranno messi in pratica parametri chimici funzionali e clinici per imparare a mappare in modo affidabile e valido i meccanismi d'azione disturbati (processi fisiopatologici).

Il terzo argomento che riveste un ruolo importante in questo modulo è la formulazione di domande per l'anamnesi, riassunte in abilità comunicative. Attraverso la combinazione di vari strumenti diagnostici si arriverà alla definizione di interventi specifici di PNIc, come la terapia delle lettere focalizzata sulla soluzione, gli interventi intermittenti e la mindfulness.

Un ultimo argomento affrontato durante questo modulo è il metodo di utilizzo dell'epidemiologia. Gli studi epidemiologici aiutano a identificare i fattori di rischio associati a un particolare quadro clinico.

Obiettivi di apprendimento

Gli studenti dovranno:

- Eseguire un processo diagnostico basato sui 5 metamodelli e sui 12 modi d'azione.
- Comunicare in modo orientato alla soluzione e utilizzare tecniche come il reframing e le tecniche di deep learning.
- Scegliere e utilizzare i test aggiunti corretti per ottenere una diagnosi probabilistica ottimale.
- Imparare a utilizzare le capacità di comunicazione, di ricerca e una serie di strumenti per la diagnosi della PNlc.

Modulo 9

Organi II – Tutti collegati alla P del PNI

Contenuto

Questo modulo si occupa degli organi che compongono il sistema metabolico, ovvero cuore, polmoni e reni. Le funzioni fisiologiche vengono prima trattate da un punto di vista evolutivo e poi fisiopatologico. I disturbi metabolici rimangono la principale causa di morte per questo motivo richiedono di essere esaminate da una nuova prospettiva per garantire un intervento di prevenzione.

Molte malattie degli organi metabolici hanno origine dall'infiammazione cronica dell'ipotalamo e dominano il sistema immunitario egoista. La conoscenza di queste interazioni è essenziale per guidare le persone affette da malattie renali polmonari e cardiovascolari. L'elemento centrale di questo modulo è il funzionamento del sistema altamente complesso di renina, angiotensina e aldosterone.

In questo modulo, inoltre, la pelle verrà trattata come un organo. Disturbi come la psoriasi, l'eczema e la neurodermite non hanno solo una componente immunologica, ma anche metabolica. Quest'ultimo argomento funge anche da precursore per il modulo successivo in cui il bambino, tra l'altro, ha un ruolo centrale.

Obiettivi di apprendimento

Gli studenti dovranno:

- Scoprire come funzionano gli organi, perché esistono e come sono collegati tra loro attraverso l'asse ipotalamo-ipofisi.

- Diagnosticare le malattie comuni degli organi interni con strumenti di misura validi.
- Vedere i pazienti che hanno organi trascurati o iperattivi e trattarli con interventi PNlc che ridistribuiscono l'energia.
- Imparare a utilizzare lo strumento di misurazione del bioritmo del sistema RAA.

Modulo 10

Alimentazione e movimento

Contenuto

Questo modulo tratta l'impatto dell'esercizio fisico e dell'alimentazione sulla salute e sulle malattie. In primo luogo, vengono spiegati in modo approfondito la teoria del movimento e l'impatto della vita sedentaria. Poi si pone l'accento sul movimento come medicina applicato alle persone che soffrono di malattie come l'ipertensione, le malattie cardiovascolari, le malattie autoimmuni e il diabete.

Un tema importante di questo modulo sarà analizzare non solo la necessità di muoversi, ma anche il motivo per cui le persone non si muovono abbastanza e tendono a condurre una vita sedentaria. Quest'ultimo argomento può essere affrontato solo da una prospettiva evolutiva. Anche in questo modulo saranno presenti due pazienti reali con disturbi attinenti al contenuto di questo modulo. Al termine del modulo imparerete a combinare alimentazione e movimento in modo tale da formare insieme una potente arma preventiva e curativa.

Obiettivi di apprendimento

Gli studenti dovranno:

- Sviluppare un piano di alimentazione e movimento ottimale per un paziente reale che influenzi uno o più meccanismi d'azione.
- Scoprire quale programma di esercizio universale influisce positivamente su ciascun quadro clinico.
- Scoprire cosa influenza i meccanismi d'azione dell'alimentazione, del movimento e dei supplementi.
- Imparare a misurare le condizioni dei pazienti per stabilire un programma di allenamento ottimale combinato con un programma di nutrizione, nonché una misura di guarigione e cura.
- Imparare a determinare la variabilità della frequenza cardiaca e quindi il funzionamento del sistema nervoso para-simpatico.

Modulo 11

Psicologia all'interno della PNlc

Contenuto

Questo modulo è pieno di psicologia e psichiatria secondo una prospettiva evolutiva. Nulla ha tanta influenza sull'uomo quanto i suoi pensieri e sentimenti. Il nostro modo di essere, pensare e sentire è fortemente influenzato dal nostro background evolutivo e molti problemi possono essere ricordati.

In questo modulo si presta molta attenzione alle tecniche basate sull'evidenza e provenienti da diverse scuole di psicologia. Dall'identificazione delle meta-emozioni (senso di colpa, vergogna) e dei meta-pensieri (per il mio problema non c'è soluzione) vengono scelte le tecniche per cambiare i meta-temi e far ripartire le persone. L'impotenza e la mancanza di speranza sono due meta-problemi che inducono le persone a non fare nulla per migliorare la propria salute. Per dare alle persone una nuova possibilità, si possono utilizzare, tra le altre cose, le tecniche di reframing e le tecniche neuropsicologiche.

Se si riuscisse a minare l'ipotesi che ha causato il blocco del paziente, quest'ultimo potrà almeno iniziare a dubitare delle proprie convinzioni. Questo farà sì che il paziente si muova di nuovo.

Obiettivi di apprendimento

Gli studenti dovranno:

- Applicare la corretta psicotecnica basata sul modello a cinque componenti e sul concetto di contesto testuale.
- Identificare ed essere in grado di cambiare le meta-emozioni e i meta-pensieri nella mente dei pazienti, fornendo nuove risorse.
- Impostare i limiti al livello P in PNlc. Se non si dovesse riuscire più a dare una risposta al paziente ciò significherebbe che il paziente necessiterà dell'aiuto di qualcun altro.

Modulo 12

Integrazione

Contenuto

Questo modulo integrerà due anni di conoscenze del PNic. Solo il pensiero integrato può mappare il nostro mondo complesso e possibilmente portare a un cambiamento sostenibile. Imparare a osservare da tre o più punti di vista è un prerequisito per risolvere problemi davvero grandi. È indispensabile sapere non solo cosa dovrebbe essere cambiato, ma anche come funziona (meccanismi d'azione) e perché funziona nel modo in cui funziona. Secondo Pruumboom Institute, questi tre requisiti sono più che necessari per la filosofia PNic.

Obiettivi di apprendimento

Gli studenti dovranno:

- Diventare una persona che pensa, sente, si comporta e lavora in modo psiconeuro-immunologico.
- Diventare un terapeuta PNI clinico in grado di mappare tutti i meta-modelli, i meccanismi d'azione e i fattori di rischio in un gran numero di persone affette da diverse sindromi.
- Applicare gli interventi della PNI in modo responsabile e sempre nel rispetto dei propri confini personali, professionali ed etici.

Modulo 13

Neurodegenerazione e microbiologia

Contenuto

Questo modulo riguarda il superorganismo. L'interazione tra il microbiota e l'uomo è così essenziale che oggi si presume che tutti i disturbi, soprattutto quelli cerebrali, siano in gran parte causati da un asse intestino-microbiota-cervello che funziona in modo patologico.

La fisiologia e la fisiopatologia di questo asse sono al centro di questo modulo, sia dal punto di vista teorico che pratico. Inoltre, si presterà molta attenzione al fattore sociale all'interno del PNI clinico; l'impatto dello status socioeconomico sul funzionamento del "manager della salute" o anche chiamato "governatore della salute". Le malattie descritte nel protocollo sono la sclerosi multipla, il Parkinson, l'Alzheimer, la depressione (5 forme diverse), l'autismo e l'ADHD.

Obiettivi di apprendimento

Gli studenti dovranno:

- Imparare tutti i livelli del superorganismo e trattare i pazienti a questi livelli.
- Imparare che la neurodegenerazione e i disturbi delle funzioni cerebrali sono le conseguenze ultime dei fattori di rischio della vita moderna.
- Indurre la neurogenesi in pazienti con neurodegenerazione e/o disturbi delle funzioni cerebrali attraverso strategie specifiche per i neuroni che cambiano positivamente la mentalità.

Modulo 14

Uomo, donna, bambino e anziano

Contenuto

In questo modulo discuteremo l'individualizzazione della PNI clinica in modo più dettagliato, distinguendo tra bambini, uomini, donne e anziani. L'epigenetica è un filo conduttore di tutto il corso e sarà l'argomento principale di questo modulo. Sebbene le razze non esistano realmente, la differenza tra bambini, uomini, donne e anziani è così grande che la pediatria clinica IBP, la medicina di genere e la geriatria clinica IBP sono un must per completare la formazione.

La conoscenza delle differenze neurologiche, endocrinologiche, immunologiche e psicologiche tra questi quattro gruppi di persone vi aiuterà a lavorare con loro in modo molto più efficace. Ogni giorno verrà messo in pratica il trattamento di un paziente. In breve, è pediatria, medicina sessuale e geriatria all'interno e secondo la PNIc.

Obiettivi di apprendimento

Gli studenti dovranno:

- Comunicare con i pazienti in base alle differenze di età, genotipo, fenotipo e sesso.
- Imparare che i meccanismi d'azione variano a seconda dell'età e del sesso, di conseguenza bisognerà adattare le interazioni PNIc.
- Trattare le malattie croniche con interventi anti-invecchiamento.
- Imparare a utilizzare i valori del sangue come indicatori dello stato epigenetico dell'essere umano.
- Sviluppare la capacità di interagire in modo diverso con una persona appartenente a uno dei quattro gruppi di persone trattati in questo modulo.

Modulo 15

Personalità, religione e spiritualità

Contenuto

In questo modulo esploriamo la psicologia e la psichiatria evolutiva e i suoi effetti sui sistemi corporei. Niente ha tanta influenza sull'uomo quanto i suoi pensieri e sentimenti. Il nostro modo di essere, pensare e sentire è fortemente influenzato dal nostro background evolutivo e molti problemi possono essere ricordati.

Durante questo modulo si presterà molta attenzione alle tecniche basate sull'evidenza, come la terapia cognitivo-comportamentale, la mindfulness e la psicologia transgenerazionale. Diverse tecniche psicologiche verranno trattate e applicate nella pratica, sempre dopo aver fatto una diagnosi a livello neuropsicologico e neuroanatomico. Argomento centrale sarà l'analisi della personalità, sia teorica che pratica; la personalità sceglie la malattia. Essenziali per l'applicazione della P in PNI sono tutti i moduli sopra citati, anche se durante questi moduli si saranno già affrontati argomenti di formazione psicologica. In fondo, ciò che funziona è la psiconeuroimmunologia clinica e la medicina.

Obiettivi di apprendimento

Gli studenti dovranno:

- Applicare la corretta psicotecnica basata sul modello a cinque componenti e sul concetto di contesto testuale.
- Riformulare i disturbi causati da fattori di rischio nella vita moderna utilizzando la conoscenza dei modelli evolutivi di comportamento.
- Imparare a indurre cambiamenti curativi nel cervello per combattere varie malattie.
- Sviluppare la capacità di interagire in modo diverso con una persona appartenente a uno dei quattro gruppi di persone trattati in questo modulo.

Modulo 16

Medicina dello stile di vita

Contenuto

Durante questo modulo svilupperete un programma di vita unico basato sulla conoscenza del motivo per cui le persone non si muovono, non mangiano bene, non dormono in orario e non stanno molto sedute.

Gli attuali progetti sullo stile di vita si concentrano principalmente su regimi nutrizionali come quelli ad alto contenuto di grassi, diete a basso contenuto di carboidrati e altri interventi dietetici che, ovviamente, funzionerebbero molto bene se le persone seguissero la terapia. Questo modulo non solo spiega come lo stare troppo seduti faccia ammalare le persone, ma anche perché le persone fanno quello che fanno. Sulla base di queste conoscenze, è possibile sviluppare un programma di vita veramente efficace, che potrebbe prevenire molte malattie, tra cui il sovrappeso naturale, il diabete di tipo 2, ma probabilmente anche l'Alzheimer e molte forme di cancro.

Un concetto di stile di vita basato sul modello dello stile di vita intermittente è il risultato finale di questo modello combinato con tutte le altre conoscenze e abilità pratiche acquisite durante il corso.

Obiettivi di apprendimento

Gli studenti dovranno:

- Scoprire perché le persone non attuano interventi sullo stile di vita, nonostante conoscano le conseguenze negative del mancato movimento, del fumo, dello stare troppo seduti e del mangiare troppo.
- Utilizzare interventi sullo stile di vita basati sull'evidenza nella forma, frequenza e quantità corrette.
- Abbinare la terapia del paziente con interventi specifici basati sulla conoscenza dell'aderenza terapeutica.
- Imparare a motivare le persone nel modo giusto e quindi a renderle fedeli agli interventi sullo stile di vita.
- Imparare a utilizzare una serie di tabelle nutrizionali (strumenti) per lo sviluppo di uno stato chetogenico, che riporterà il cervello al numero 1 nella gerarchia delle priorità biologiche, oltre una serie di altre cose.

Modulo 17

Sport ad alte prestazioni

Contenuto

È impossibile immaginare la nostra vita senza lo sport di alto livello. Il calcio professionistico è attualmente la disciplina sportiva con il più alto fatturato economico al mondo. Non è solo lo sport di alto livello a essere in voga, ma anche il movimento stesso è un tema caldo. Pertanto, questo modulo affronta gli aspetti più importanti che giocano un ruolo nello sport (di vertice). Vengono approfonditi argomenti come la prevenzione/trattamento degli infortuni, il miglioramento delle prestazioni, l'allenamento della tolleranza mentale, l'analisi del talento, l'alimentazione nello sport di vertice e la termoregolazione, in modo che le conoscenze si traducano direttamente in consigli e tecniche pratiche. Questo modulo è pieno di grandi sorprese che sono immediatamente utili per avere successo come terapeuta PNlc nel mondo dello sport. Naturalmente, tutti i processi allenabili sono discussi anche nel campo dell'anatomia, della neurologia, dell'endocrinologia e dell'immunologia. Inoltre, vengono evidenziati alcuni problemi psico-emotivi essenziali nell'ambito dello sport di alto livello, sia a livello teorico che pratico, di cui la solitudine è un esempio lampante. Un argomento affascinante all'interno di questo modulo è il modo in cui possiamo portare gli atleti di punta in uno stato chiamato "frizione". Roger Federer, Tiger Woods e Michael Jordan ne sono un esempio.

Obiettivi di apprendimento

Gli studenti dovranno:

- Sostenere gli atleti di alto livello in modo integrato, dalla prevenzione degli infortuni, alla nutrizione ed anche interventi sullo stile di vita ed al miglioramento delle prestazioni.
- Imparare a riconoscere i punti di forza e di debolezza dei singoli atleti e delle squadre.
- Ottimizzare le prestazioni dei singoli atleti rendendo sana l'organizzazione di cui si fa parte.
- Imparare a utilizzare gli strumenti di misura con cui misurare il VO2 max, il consumo di acqua e il consumo di energia per unità di tempo.
- Sviluppare la capacità di elaborare programmi di allenamento preventivi e curativi basati sulle caratteristiche psicologiche, fisiologiche e fisiognomiche degli atleti da seguire (di alto livello).

Modulo 18

Integrazione tematica

Contenuto

La PNIC può essere facilmente vista come una filosofia di vita che collega cibo, movimento e comportamento sempre basata sul pensiero evolutivo.

Solo un modo di pensare olistico può tracciare una mappa del nostro mondo molto complesso e possibilmente portare a cambiamenti sostenibili. I Verdi vogliono proteggere la natura, il diritto e l'economia, mentre gli animalisti vorrebbero che mangiassimo solo piante. Secondo il PNIC, tutti hanno ragione e il consenso è sempre possibile.

Imparare a osservare tre punti di vista o più è quindi un prerequisito per poter risolvere problemi davvero grandi. È un prerequisito per sapere non solo cosa deve essere cambiato, ma anche come funziona (meccanismi d'azione) e perché funziona nel modo in cui funziona. Secondo NF, questi tre requisiti di una filosofia sono più che adeguatamente soddisfatti dal PNIC.

Obiettivi di apprendimento

Gli studenti dovranno:

- Diventare una persona che pensa, sente, si comporta e lavora in modo psiconeuroimmunologico.
- Applicare le proprie conoscenze e competenze di terapeuta PNIC a livello individuale, familiare, aziendale e/o sociale.