

Accademia Istruttori e Operatori Certificati  
info: [segreteria@aiocitalia.it](mailto:segreteria@aiocitalia.it) 3791936313

# OPERATORE DI ALIMENTAZIONE OLISTICA



Percorso online certificato  
di alta formazione





# ALIMENTAZIONE OLISTICA

---



Uno dei compiti più importanti che l'uomo deve svolgere quotidianamente è quello di nutrirsi. E' un compito molto difficile perché per stare bene, deve saper scegliere quali cibi introdurre per andare a soddisfare tutte le esigenze dell'organismo.

La scienza da anni ha constatato quanto una corretta alimentazione porti innumerevoli benefici per la salute del corpo e della mente.

La corretta alimentazione è la prima arma per combattere tutti i disequilibri e ritrovare benessere ed energia.

“Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo.”

*IPPOCRATE*

# GLI OBIETTIVI

---

L'obiettivo di questo corso è quello di formare dei professionisti competenti in grado innanzitutto di saper leggere le etichette alimentari e di capire in modo approfondito che cosa contengono gli alimenti. Esperti che sappiano riconoscere l'influenza che il cibo possa avere nei vari disturbi e quindi in grado di consigliare quali alimenti si addicono di più a quel preciso individuo con le sue determinate caratteristiche.

Il corso si propone di fornire tutti gli strumenti e le competenze per praticare la professione di Operatore in Alimentazione Olistica, ovvero di un professionista riconosciuto in grado di accompagnare l'individuo nel percorso di riequilibrio bio-energetico attraverso l'alimentazione. Questo corso è rivolto sia a tutte quelle persone che vogliono intraprendere la professione dell'Operatore in Alimentazione Olistica, che a quelle che intendono acquisire degli strumenti per facilitare i propri processi di riequilibrio e benessere.

# LE CARATTERISTICHE

---

- Il corso dura 250 ore complessive di studio e si svolge completamente online. È composto da video lezioni accessibili 24 ore su 24 e da materiale didattico in formato PDF da scaricare e stampare per prendere appunti.
- Al termine del corso si dovranno sostenere delle prove d'esame da svolgere online.
- L'Accademia AIOC Italia ha ottenuto il Certificato del Sistema di Gestione per la Qualità n° 19250 A-A che attesta che il sistema di gestione per la qualità dell'organizzazione è conforme alla norma UNI EN ISO 9001:2015 per la progettazione ed erogazione di corsi di formazione professionalizzanti.
- Il corso è riconosciuto da IICT (International Institute for Complementary Therapist) e fornisce un riconoscimento ufficiale che permette di praticare come Operatore Certificato riconosciuto a livello internazionale.
- Siamo PROVIDER ECP (Educazione Continua Professionale) riconosciuti da FENOOP (FEderazione Nazionale Operatori Olistici Professionisti), Associazione Professionale, che garantisce la qualità e la validità dei nostri corsi a livello nazionale. FENOOP garantisce alti standard qualitativi e di qualificazione professionale agli studenti. Grazie a questo corso otterrai 37,5 crediti ECP, che saranno utili per il mantenimento delle abilitazioni degli Operatori Olistici e DBN.
- Il corso rilascia un attestato di partecipazione valido anche all'estero, grazie a IICT che garantisce la qualità e la professionalità della formazione.

# GLI ARGOMENTI

---

## **ALIMENTAZIONE OLISTICA**

- Il ruolo biologico, culturale e sociale degli alimenti
- Le abitudini alimentari – buone e cattive abitudini
- Fame o appetito?
- La classificazione dei nutrienti
- Le vitamine
- I minerali
- Cibo e vitalità
- Alimentazione e crisi di guarigione
- Scuole di pensiero tradizionali e moderne: teorie nutrizionali a confronto
- I test alimentari – allergia alimentare e intolleranza alimentare
- Fattori importanti per una corretta scelta alimentare
- Alimenti e riequilibrio della salute
- Rimedi alimentari nella tradizione occidentale
- Il digiuno
- Cibo integrale o raffinato?
- La coltivazione degli alimenti: biologica o industriale?
- Conservazione e trasformazione degli alimenti
- Gli additivi alimentari.
- Fare una spesa consapevole
- Alimenti pro-ossidanti e anti-ossidanti – I radicali liberi
- Cibi pro-infiammatori e anti-infiammatori
- Stile di vita e sindrome metabolica
- Punti fondamentali per una sana alimentazione
- Gli enzimi digestivi e la nutrizione enzimatica
- Macrobiotica
- Alimentazione dissociata
- Controlla il tuo peso e mantieniti in forma – L'IMC
- Alimentazione e indice glicemico
- Detox

## **NATUROPATIA ALIMENTARE OLISTICA**

- Chi è il dietista, nutrizionista e naturopata
- Perché l'alimentazione è importante
- Che cos'è la Naturopatia Alimentare
- I mattoni dell'alimentazione
- Il metabolismo e il calcolo delle calorie
- Trattamenti di alcune problematiche psicofisiche
- Integrazione di supporto per i principali disturbi alimentari
- Alimenti e bevande per favorire la spiritualità
- Nutrirsi nel piacere (cibi afrodisiaci, eccetera)
- Ricette antiche e moderne ("avanzi")
- La tradizione divina del cioccolato
- Cosmesi casalinga con alimenti
- Elaborazione di un percorso alimentare
- Miti Alimentari
- Il ruolo della Naturopatia Alimentare
- Alimentazione e malattie croniche
- Componenti di una dieta equilibrata
- Alimentazione sportiva
- L'alimentazione nelle diverse fasi della vita
- Allergie e intolleranze

## **ETICHETTE**

- Introduzione alla lettura delle etichette alimentari
- Panoramica sui principali ingredienti
- Etichettatura dei principali prodotti agroalimentari
- Etichettatura alimentare: prodotti DOP, IGP e STG

# IL TEST ONLINE

---

L'esame finale per ottenere la certificazione di Operatore Certificato si sviluppa in due parti:

## **1 - ELABORATO SCRITTO**

Consiste nel redigere una breve tesina scritta, relativa ad un caso studio presentato dal docente, in cui devono essere applicati i trattamenti studiati durante il corso.

## **2 - TEST INFORMATIZZATO A SCELTA MULTIPLA**

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online e sarà composto da 10 domande per ciascun argomento trattato.

# RICONOSCIMENTI

---

- Grazie ai riconoscimenti di cui godiamo e in ottemperanza alla Legge n. 4 del 2013, è possibile esercitare legalmente la Professione a livello Nazionale e Internazionale.
- Alla fine del percorso formativo, viene rilasciato un attestato cartaceo riconosciuto da più enti certificatori esterni alla scuola e al corpo docenti, che garantiscono AUTENTICITÀ e AFFIDABILITÀ al corso frequentato.
- Grazie ai nostri Riconoscimenti, con l'approvazione della Legge n. 4/2013 tutti i professionisti senza Ordine, Albo o Collegio professionale hanno l'obbligo di aggiornarsi seguendo la logica europea del Life Long Learning, ovvero, della formazione continua. Attualmente l'ECP (Educazione Continua Professionale) è valida per i professionisti afferenti all'ambito pedagogico, educativo, della relazione di aiuto non terapeutica (counseling, coaching), per gli operatori olistici, gli operatori del benessere psico-fisico tramite il massaggio bionaturale, per gli insegnanti yoga, per i professionisti delle arti-terapie, i naturopati, ecc. iscritti ad Associazioni di categoria che rispettano il dettato normativo della Legge 4/2013.