



PROGRAMA CURSO

# 'Cómo reforzar tus defensas'

ÁLVARO VARGAS

## Bloque 01 - Introducción

## Bloque 02 - ¿Qué es el sistema inmune?

- > Cómo funciona
- > Barreras físicas
- > Inflamación
- > Principales órganos
- > Intestinos

## Bloque 03 - Alimentación para fortalecer el sistema inmune

- > Hidratos de carbono
- > Proteínas
- > Grasas
- > Vitaminas
- > Minerales
- > Probióticos y prebióticos

## Bloque 04 - Hábitos/alimentos perjudiciales

- > Azúcar
- > Alcohol
- > Tabaco
- > Sedentarismo
- > Estrés
- > Insomnio

## Bloque 06 - RECETARIO

- > 20 recetas con platos para ayudar a nuestras defensas

**NO TE QUEDARÁS CON DUDAS durante todo el mes siguiente desde el día de tu matriculación responderé a tus dudas sobre el curso**

[escuelanutricionpractica.com](http://escuelanutricionpractica.com)