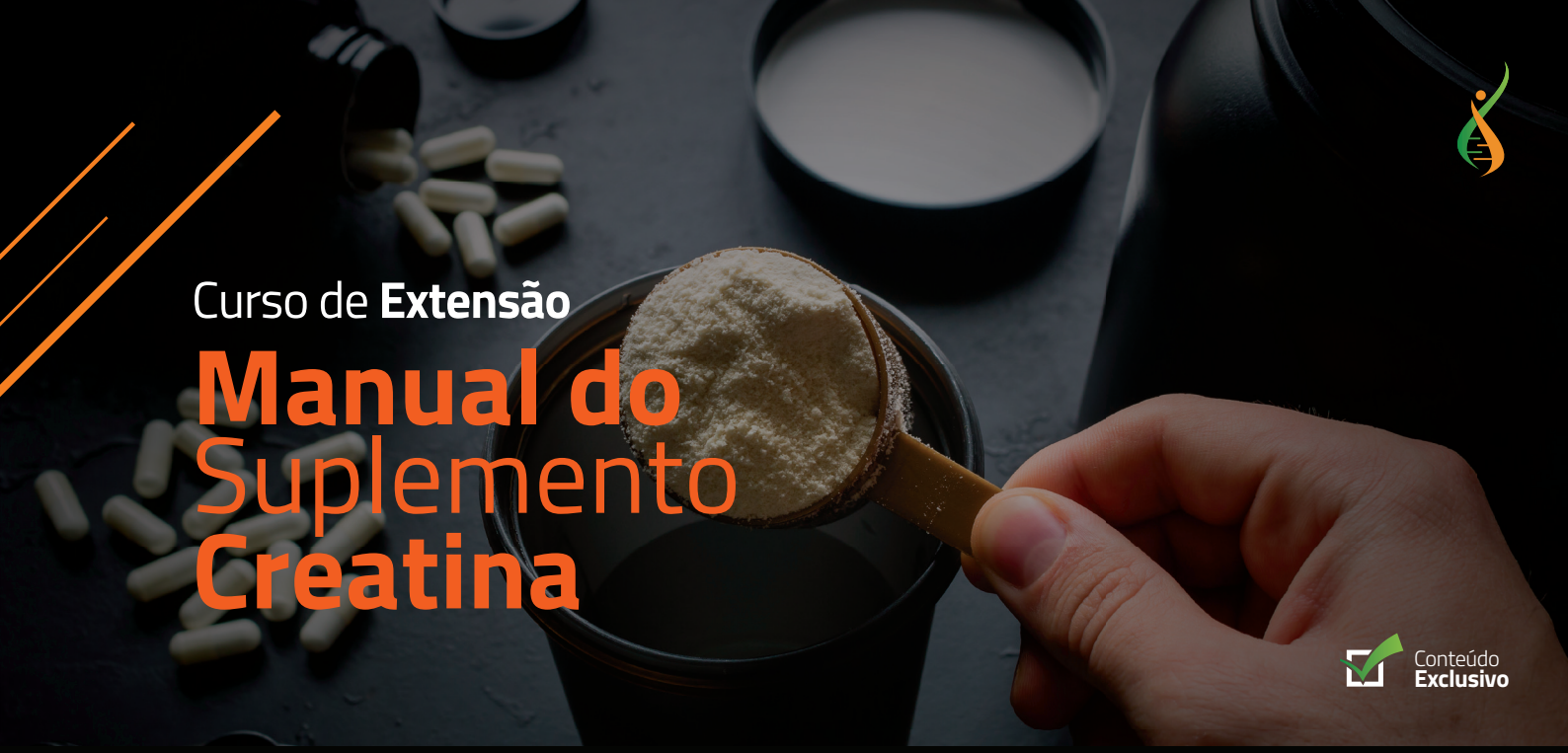

Curso de **Extensão**

Manual do Suplemento Creatina

Conteúdo **Exclusivo**

Aminoácidos são aplicados em nossa dieta e suplementação e possuem uma literatura completa que muitas vezes e substituída pela pratica. CREATINA é aplicada em diversos alvos terapêuticos ou de performance.

Aborda em 3 módulos desde as bases bioquímicas, obtenção, suplementação com concentrações, cálculos individuais e evidências cientificas, aplicados desde a saúde até a performance!

Material Didático:

Incluso

Início:

Imediato

Acesso:

24 Horas Ilimitado

Aulas:

HD Vimeo

Certificado:

Incluso

Suporte:

Professor Tutor

100% EaD

O curso é disponibilizado na maior plataforma EaD da América Latina, Live Class! A Plataforma Live Class é a inovação pedagógica para ensino a distância. O objetivo da experiência Live Class é colocar o professor a disposição do aluno 24 horas por dia, 7 dias por semana. Com isso temos toda a responsabilidade em praticidade, economia de tempo, facilidade de acesso, suporte e qualidade de ensino.

hi-nutrition
INSTITUTO EDUCACIONAL

Ministrante

Luiz Moreira

Farmacêutico Bioquímico, Me. Ciências da Saúde, Esp Gestão em Saúde, Esp. Ortomolecular, Vice Diretor do CRF-SP Seccional de Bragança Paulista, Membro do Grupo Técnico de Suplementos Alimentares do CRF-SP, Diretor do Instituto Hi Nutrition, Coordenador da Pós Graduação em Nutrição Ortomolecular e Nutracêutica Clinica - Hi Nutrition, Professor na Universidade São Francisco, Bioquímico Responsável da Equipe Saikoo Jiu Jitsu e MMA, Coaching de Atletas de Alta Performance.

Conteúdo Programático

Módulo 1

- Formas disponíveis da creatina
- Tipos de creatina
- Fontes de obtenção da creatina
- Síntese endógena de creatina
- Fontes alimentares de creatina
- Bioquímica do ciclo de metilação
- Estratégias para redução da hidrolise
- Magnésio atuando na fosforilação da creatina
- Mecanismos de ação
- Ciclo de Krebs e transporte de ATP

Módulo 2

- Disfunção mitocondrial energética
- Deficiência energética e saúde
- Síntese de creatina no cérebro
- Uso de creatina oral na melhora do desempenho cognitivo
- Carreadores de creatina
- Efeitos da creatina na função e proteção celular
- Suplementação com creatina em pacientes com esclerose amiotrófica lateral
- Efeitos pleiotrópicos da creatina
- Deficiência de creatina fosfato e o estresse oxidativo
- Metabolismo da creatina no idoso
- Estimulo e diferenciação na síntese de fibras
- Benefícios ergogênicos da creatina
- Tratamento e protocolo de miopatias com creatina
- Indicações para uso da creatina
- Fatores que atuam na melhora da biodisponibilidade da creatina

Módulo 3

- Fixação de creatina nos músculos
- Efeitos da suplementação combinada entre creatina e beta alanina
- Creatina atuando na diminuição da glicemia
- Suplementação em pacientes com hipotireoidismo
- Creatinina como marcador de função renal
- Novos suplementos e associações
- Utilização de creatina fosfato em doenças cardíacas
- Metabolização da creatina
- Melhora da bioenergética com cofatores mitocondriais
- Abordagem à elevação assintomática da creatina quinase
- Indivíduos responsivos e não responsivos a creatina
- Efeitos da idade e dieta na resposta a suplementação de creatina
- Formulações e dicas de prescrição

- Acesso Ilimitado 24 horas- 7 dias por semana
- Conteúdo exclusivo
- Professor tutor 24 horas
- Apostila técnica exclusiva
- Material de apoio cientifico
- Mobile- Tablet- Desktop 100% Responsivo
- Aulas em HD- Vimeo Tecnology
- Segurança Pagseguro
- Servidores Microsoft Azure

hi-nutrition
INSTITUTO EDUCACIONAL

www.hinutrition.com.br