

PROGRAMA

Curso:	Principais Vitaminas, Minerais e outros componentes vitais nas 3 Fases da Vida, como fonte de Saúde mental e física	
Entidade Formadora:	Escola Secundária das Laranjeiras	
Local:	Plataforma Zoom	
Data:	De 4 a 8 de julho de 2025	
Horário:	Dias 4 e 7 - Das 9h00 às 12h30 e das 13h30 às 16h00	
	Dia 8 - Das 9h00 às 12h00	
N.º de Formandos:	20	
Total de Horas de Formação:	15	Presenciais: 15
		Não Presenciais: 0

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- A Água;
- O Sal;
- O Iodo;
- A Vitamina D e o Sol;
- A Vitamina C;
- A Vitamina A;
- A Vitamina E;
- A Vitamina K2;
- As Vitaminas do complexo B;
- Os Magnésios;
- O Cobre;
- O Zinco;
- O Selénio;
- Os Omegas;
- A Coenzima Q10 (CoQ10);
- A Nicotinamida-adenina-dinucleotídeo (NADH);
- A N-acetilcisteína (NAC);
- A Glutathione;

- O Resveratrol;
- A Astaxantina;
- O Ácido Alfa Lipóico (ALA);
- O Óxido Nítrico.

OBJETIVOS

- Saber quais as principais vitaminas, minerais e outros componentes fundamentais ao bom funcionamento do nosso organismo;
- Quais as principais funções;
- Onde obter esses nutrientes;
- Principais sintomas de deficiência;
- Idade onde é vital a sua presença.

A ENTIDADE FORMADORA

(Maria Helena Silva)

O FORMADOR

(Susana Costa)