

DES-AYUNANDO

TODAS LAS CLAVES

1. DUDAS EN TORNO AL DESAYUNO :

- * ¿Es recomendable desayunar nada más levantarse?
- * ¿Resulta perjudicial saltarse el desayuno?
- * ¿Es el desayuno la comida más importante del día?
- * ¿Qué es peor: no desayunar o desayunar mal?
- * ¿Cómo ha de ser el desayuno ideal?

Reflexión , sentido común, evidencia científica y nutrición personalizada

2. **DES-AYUNO:** Qué es el ayuno (desde el punto de vista histórico, cultural, religioso y científico) y tipos de ayuno.
3. **CICLO CIRCADIANO:** cómo influyen nuestros relojes internos en nuestros ritmos biológicos
4. **REGULACIÓN HORMONAL:** papel de las hormonas en el metabolismo
5. **CONSECUENCIAS DE LA DESINCRONIZACIÓN**
6. **SALTARSE EL DESAYUNO:** reflexión sobre qué es saltarse el desayuno, cuándo y en qué casos podría ser contraindicado. Hambre vs. comer emocional
7. **OBESIDAD FRENTE A HAMBRE MUNDIAL**
8. **DESMONTANDO MITOS :** evidencia científica
9. **PROTOTIPO DE DESAYUNO:** condicionantes, mitos, marketing, industria alimentaria, etiquetado...
10. **DESAYUNO IDEAL:** ¿existe?
11. **CONSEJOS PARA UN BUEN DES-AYUNO:** tipos y ejemplos
12. **GLUTEN:** qué es, dónde está, qué patologías asociadas existen y en qué consisten, ejemplos de desayunos sin gluten, aspectos positivos y negativos acerca del mundo "gluten free" y lactosa...
13. **GUÍAS ALIMENTARIAS NOVEDOSAS**