

# EL CURSO MÁS AVANZADO SOBRE KETO.



## RESUME

### **Módulo 1: Estado pasado, presente y futuro de Keto**

- Una breve historia cetogénica
- La perspectiva actual y futura de la dieta cetogénica

### **Módulo 2: Cetosis y dieta cetogénica**

- Conceptos básicos de macronutrientes: grasas, carbohidratos y proteínas
- Proteína de calidad y su importancia
- Índice glucémico frente a carga glucémica
- Grasas, lípidos y su metabolismo
- Adaptación cetogénica: ¿qué es y cómo lo superamos?
- ¿Qué es una dieta cetogénica bien formulada?

### **Módulo 3: Consideraciones cetogénicas**

- ¿Qué es la sensibilidad a la insulina y cómo se aplica a Keto?
- La importancia de las mitocondrias: la fuente de energía de nuestras células
- Beneficios de los MCT y el aceite de coco
- Fibras: su impacto metabólico
- Alcoholes de azúcar y azúcares raros
- Edulcorantes naturales y artificiales
- Alcohol, sueño y otras consideraciones
- Suplementos de apoyo cetogénico

### **Módulo 4: Cetonas exógenas**

- ¿Qué son las cetonas exógenas?
- ¿Todas las cetonas son iguales?
- Cetonas exógenas para el rendimiento del ejercicio
- Cetonas exógenas para la composición corporal
- Aplicaciones neurológicas de las cetonas exógenas
- Antienvejecimiento y otras aplicaciones de cetonas exógenas

### **Módulo 5: Aplicaciones para el estilo de vida cetogénico**

- Mejora de la composición corporal y la pérdida de peso
- Rendimiento del ejercicio y actividad física
- Keto para la epilepsia
- Keto para el cáncer
- Keto para la diabetes
- Keto para Alzheimer, Parkinson y TBI
- Otras posibilidades terapéuticas para la ceto

### **Módulo 6: Principales preguntas de Keto**

- Ayuno intermitente: ¿qué es?
- ¿Qué pasa con la cetoacidosis?
- ¿Son seguras las cetonas exógenas?
- Vegana vs Carnívora Keto
- ¿Cómo mido los niveles de cetonas?
- ¿Pueden mis mascotas hacer Keto?
- Aderezos y condimentos en una dieta cetogénica
- ¿Qué pasa con mi colesterol?
- Qué buscar en buenos productos cetogénicos
- Autofagia y ayuno de grasas: ¿cómo lo logro?

# EL CURSO MÁS AVANZADO SOBRE KETO.



## Módulo 7: Guía práctica para comenzar

- Keto para usted: cómo determinar cuánto comer
- Cocinar en casa con una dieta cetogénica
- Comer fuera con una dieta cetogénica
- Recomendaciones de movimiento / ejercicio: cardio
- Recomendaciones de movimiento / ejercicio: entrenamiento de resistencia
- Los mejores consejos de los entrenadores

## Videos exclusivos de líderes de opinión en la Cumbre de salud metabólica

- David S. Ludwig, MD, PhD: ¿Qué viene primero: comer en exceso o la obesidad?
- Jeff Volek, RD, PhD: Keto-Adaptación - Implicaciones en el desempeño humano
- Jacob Wilson, PhD y Ryan Lowery, PhD: Áreas emergentes de desempeño físico a lo largo de la vida
- Thomas Seyfried, PhD: Manejo metabólico del glioblastoma
- Angela Poff, PhD: Evaluación de nuevos métodos para explotar el metabolismo del cáncer
- Adrienne C. Scheck, PhD: Dieta cetogénica como terapia complementaria para el cáncer cerebral maligno: mecanismos más allá de la reducción de glucosa
- Brad Sorenson: dieta cetogénica y glioblastoma multiforme ... una historia de éxito
- Sarah Hallberg, DO: Dieta baja en carbohidratos para la diabetes tipo 2: ¿hay pruebas?
- Andrew Koutnik, MS: ¿El papel de la nutrición en el manejo de la diabetes tipo 1? Perspectiva del paciente y la investigación
- Loren Nations, DVM, DiplABVP: Oncología metabólica veterinaria
- Blair O'Neill, MD: Obesidad, resistencia a la insulina y enfermedad cardiovascular: el fuego interior
- Dominic D'Agostino, PhD: Estrategias para optimizar la seguridad, el rendimiento y la resiliencia en entornos extremos
- David Diamond, PhD: ¿Una elevación en el colesterol LDL con una dieta baja en carbohidratos aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular?
- Dale Bredesen, MD: Los primeros supervivientes de la enfermedad de Alzheimer
- Stephen Cunnane, PhD: Rescate de cetonas y energía cerebral durante el envejecimiento: implicaciones para el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer
- Jong Rho, MD: Dieta cetogénica para el trastorno del espectro autista: evidencia para mitigar los síntomas centrales
- Georgia Ede, MD: Understanding Brain Food - Nutritional Psychiatry ofrece nuevas opciones de tratamiento para los trastornos de salud mental
- Suzanne Ryan de Keto Karma: Keto desde adentro hacia afuera: pérdida de peso, cambio de mentalidad y amor propio
- Jen Fisch de Keto en la ciudad: Curación a través de Keto - Mi viaje autoinmune + demostración de cocina
- Panel de discusión de la Cumbre de Salud Metabólica

**+ Obtenga acceso al curso de anatomía de The Muscle PhD y a los regímenes de entrenamiento para asegurarse de tener una comprensión firme de cómo se mueve el cuerpo y una variedad de ejercicios a su disposición.**

- Pecho | Atrás | Hombros | Armas | quads | Glúteos | Ternereros isquiotibiales | Centro

RESUME