

THE SAUTÓN ACADEMY



**Piano di studio.**

# PRIMO ANNO

## 1. SCIENZA DELLA DIGESTIONE

La digestione è uno dei fondamenti della salute e la base del SAUTÓN Approach. Digerire bene vuol dire trasformare il cibo grezzo in nutrimento ed energia, trasportandolo alle cellule e favorendo la fuoriuscita di scarti e tossine. Anche il cibo migliore, se non digerito, ti intossica senza nutrirti. È il “tassello” mancante in molte delle diete moderne.

Ecco perché il tuo viaggio nell'Academy partirà dalla scoperta di questo delicato e affascinante processo.

Inizierai a familiarizzare con le speciali spiegazioni della Medicina Tradizionale Cinese, maestra indiscussa della digestione, e ne approfondirai tutti i segreti in modo pratico e avvincente.

Alla fine del modulo avrai fatto tue le 4 Leggi della Digestione, pilastri senza tempo dell'energia e della longevità.

## 2. SCIENZA DELL'INFIAMMAZIONE

L'infiammazione è la silenziosa emergenza dei nostri tempi. È una condizione di ossidazione e invecchiamento cellulare che manda in “tilt” il sistema immunitario, metabolico, ormonale e nervoso, spiegando tante delle malattie moderne.

È causata dallo stress e soprattutto da un'alimentazione errata, in cui si eccede in zuccheri (inclusi i carboidrati) e si è carenti di grassi e proteine.

In questo modulo scoprirai cos'è, come si manifesta, a quali sintomi e abitudini è collegata, come opera nell'organismo e, soprattutto, come aiutare te stesso e gli altri a uscirne.

## SCIENZA DELLA NUTRIZIONE 1: I GRASSI

Con questo terzo modulo inizierà il viaggio alla scoperta dei tre principali macronutrienti, cominciando proprio dal più importante e dirompente: i grassi. Comprenderai perché i grassi sono il miglior carburante, le basi della dieta chetogenica, i diversi tipi di grassi e le loro funzioni. Approfondiremo anche la questione colesterolo e come affrontarla al meglio.

Sarà un modulo in grado di fare piazza pulita di ogni dubbio e trasformarti in un felice e consapevole bruciatore di grassi per sempre.

## 4. SCIENZA DELLA NUTRIZIONE 2: LE PROTEINE

---

Continueremo il viaggio alla scoperta dei tre macronutrienti proseguendo con le **proteine**, un altro macronutriente al centro delle polemiche incrociate.

### Scoprirai:

- Perché le proteine sono così importanti e quali sono i segnali di un apporto insufficiente
- Quali sono i rischi veri o presunti di un loro consumo e come rispondere a tutte le obiezioni con te stesso e gli altri
- Quali sono le principali proteine animali e vegetali, con funzioni, proprietà e ogni altra informazione utile a trasformarti in un consumatore soddisfatto del giusto apporto proteico

## 5. MACRONUTRIENTI, PARTE 3: I CARBOIDRATI

---

Concluderemo il viaggio alla scoperta dei tre macronutrienti approfondendo l'ultimo: **i carboidrati**.

### Scoprirai:

- Perché non è un macronutriente essenziale e qual è il meccanismo con cui il corpo trasforma grassi e proteine nel poco zucchero che gli occorre
- La differenza nei vari tipi di carboidrati e i pericoli dei cereali integrali e dei diversi tipi di zuccheri
- L'acido fitico, l'indice glicemico, il fruttosio e il glutine
- Una panoramica sui FODMAP, i Carboidrati Specifici e gli Amido resistenti
- Le connessioni tra cervello e zucchero, e le migliori alternative salutari

## 6. METODO SAUTÓN 1: READY E RESTART

---

Questo sarà il primo dei due moduli dedicati all'approfondimento del SAUTÓN Approach e delle sue quattro fasi.

È indubbiamente uno degli argomenti più importanti di questo tuo primo anno ed è per questo che l'ho volutamente suddiviso in due parti, così da facilitare lo studio.

In questo primo modulo partirai dall'approfondire la fase READY, dedicata ai 14 passi di avvicinamento alla prima giornata SAUTÓN.

Scoprirai perché ho strutturato questi passi e come viverli al meglio, imparando a descriverli e spiegarli.

Arriverai poi al RESTART, lo speciale detox di 28 giorni.

Perché è stato formulato e con che criteri sono stati analizzati ed eliminati gli alimenti? Quali sono i principali ostacoli al cambio di carburante e come affrontarli?

Approfondiremo inoltre tutti i passaggi principali e le 4 settimane del detox, una alla volta.

## 7. METODO SAUTÓN 2: RETRY E RELAX

---

Questo sarà il secondo dei due moduli dedicati all'approfondimento del SAUTÓN Approach e delle sue quattro fasi.

In questo secondo modulo continuerai approfondendo la fase RETRY, una delle più delicate e cruciali. Scoprirai come funziona, perché è strutturata in questo modo e come attuarla al meglio con te stesso e con gli altri.

Procederai poi con la fase RELAX, approfondendo tutti i passaggi per trasformare quella che sembrava una dieta in uno stile di vita gustoso, flessibile, personalizzato e adatto a tutti, da seguire per sempre con facilità.

## 8. METODO SAUTÓN 3: IL TEST

---

In questo modulo approfondirai la proprietà intellettuale di cui sono più fiera e uno dei più straordinari metodi di autoanalisi oggi a disposizione: il SAUTÓN Test. È uno speciale questionario che, partendo dai sintomi, misura l'efficacia della digestione, la presenza (e il grado) di infiammazione e le proprie abitudini a tavola, attingendo alla saggezza delle Medicine Antiche.

### Scoprirai:

- Com'è nato e perché è strutturato in questo modo
- Il perché di ogni singola domanda inclusa nel Test
- Come compilarlo e interpretarlo
- Le strategie di soluzione per ogni criticità evidenziata

## 9. DIGIUNOTERAPIA

---

In questo modulo approfondirai il digiuno intermittente, uno dei più moderni e potenzialmente dirompenti strumenti a tua disposizione per rivoluzionare la tua vita, la tua energia e le tue performance.

**Scoprirai:**

- Quali sono le diverse forme di digiuno e perché il digiuno intermittente è così speciale
- Come funziona, perché è strutturato in questo modo e quali sono i benefici
- Come procedere al meglio per portarlo in modo stabile nella propria vita

## 10. NOZIONI DI GENETICA

---

In questo modulo approfondirai anche il secondo TEST a tua disposizione: il Test Genetico.

Questo speciale Test ti consente di conoscere tutte le principali caratteristiche genetiche in grado di influenzare in modo importante la tua vita e le tue abitudini, personalizzando la tua alimentazione per ridurre o annullare le tue debolezze.

**Scoprirai:**

- Perché affiancare un'indagine genetica al SAUTÓN Test
- Come funziona e come effettuarla nel modo più semplice possibile
- Quali informazioni ne ricavi e come interpretare ogni singola voce del report finale
- Come inserire i risultati nel tuo percorso di miglioramento personale
- Quali sono le altre analisi utili, come interpretarne i risultati e la periodicità con cui effettuarle

## 11. DEONTOLOGIA PROFESSIONALE 1

---

Il tuo primo anno si concluderà con un breve modulo, senza esame, sui fondamenti del codice morale e comportamentale dell'Operatore Olistico. Scoprirai il codice deontologico, la Legislazione italiana ed europea in materia di integratori e supplementi di base, e altri chiarimenti di base sul lavoro del Coach SAUTÓN (se vorrai intraprenderlo).

Alla fine del secondo anno riceverai tutte le altre informazioni pratiche per farne un lavoro meraviglioso e di grande impatto per gli altri.

# I MODULI BONUS

## BONUS: INTEGRATORI

1.

Questo corposo manuale bonus racchiude tutte le conoscenze specifiche sui diversi problemi di salute che potrai affrontare. Per ognuno delle decine di squilibri analizzati, troverai spiegate le cause profonde e la migliore linea d'azione per risolverli, unendo alimentazione, rimedi naturali e integratori specifici. È un preziosissimo compendio a cui farai riferimento costantemente nel tuo lavoro.

## BONUS: SUPERFOODS

2.

In questo secondo manuale bonus troverai catalogati e analizzati tutti i principali superfoods a tua disposizione. Scoprirai la loro storia, i motivi che li rendono interessanti, le loro funzioni principali e il loro utilizzo pratico, come potenziamento dell'alimentazione e rimedio ad esigenze specifiche.

# SECONDO ANNO

## 12. SCIENZA DEGLI ORGANI 1: MICROBIOTA INTESTINALE

Il secondo anno di Academy ti guiderà alla scoperta di tutti i principali organi e sistemi del nostro meraviglioso corpo, e di come ottimizzarne la funzionalità e supportarli al meglio con le abitudini di vita e i supplementi migliori.

Il viaggio non poteva non partire dall'intestino, il nostro secondo cervello e sicuramente uno degli organi più delicati, cruciali e affascinanti del nostro corpo.

### Scoprirai:

- La differenza tra microbiota e microbioma, e la cruciale formazione del microbiota nei primi anni di vita
- L'eubiosi intestinale e l'alimentazione più adatta a sostenerla
- L'azione del glutine e tutte le principali patologie correlate alla disbiosi intestinale, con linee guida per affrontarle
- I legami profondi tra intestino e cervello

## 13. SCIENZA DEGLI ORGANI 2: SISTEMA IMMUNITARIO

In questo modulo, uno dei più corposi del secondo anno, affronterai il sistema più importante del nostro corpo: il sistema immunitario.

È non solo deputato alle difese ma anche alla tua rigenerazione.

### Scoprirai:

- Come funziona, le sue correlazioni con il sistema nervoso e i suoi principali circuiti nel corpo
- Tutte le diverse cellule immunitarie e le loro funzioni
- I diversi tipi di risposta immunitaria e i collegamenti con l'intestino
- La risposta allergica, le malattie stagionali e ogni altra conoscenza riguardante le abitudini di vita utili a supportarlo e mantenerlo in salute

## 14. SCIENZA DEGLI ORGANI 3: FEGATO E DETOX

---

Il viaggio proseguirà alla scoperta del fegato, un altro organo cruciale per la tua salute e il tuo benessere.

### Scoprirai:

- Le sue tre funzioni principali
- Il ruolo della cistifellea
- Gli studi moderni e il punto di vista delle Medicine Antiche
- Cosa lo danneggia, i principali squilibri di cui può soffrire e le linee guida per affrontarli e risolverli laddove è possibile
- I migliori consigli per prendertene cura in modo naturale

## 15. SCIENZA DEGLI ORGANI 4: METABOLISMO

---

In questo modulo affronteremo uno degli aspetti principali su cui lavorerai come Coach SAUTÓN, cioè come funziona il metabolismo e come sostenere le persone nel ritrovamento del peso forma.

Sia che sia necessario perdere peso, sia che invece sia fondamentale acquistarlo e rinforzarsi: sono due facce della stessa medaglia e due problemi molto più correlati di ciò che sembra.

### Scoprirai:

- I falsi miti sul perdere peso
- Le correlazioni con il sistema ormonale e con il cambio di carburante
- Le principali strategie per riattivare il metabolismo bloccato
- Le vere cause della magrezza ostinata
- Gli strumenti a disposizione nel percorso SAUTÓN per supportare questo aspetto cruciale e quasi sempre inascoltato

## 16. SCIENZA DEGLI ORGANI 5: CUORE E CIRCOLAZIONE

---

In questo modulo andrai ancora più a fondo sulla salute del cuore e della circolazione: un sistema delicato e dalle molteplici implicazioni.



**Scoprirai:**

- I legami con il colesterolo e l'infiammazione
- I nemici del cuore e la verità sui grassi
- La pressione alta e la pressione bassa
- Le statine: ciò che devi sapere
- I migliori accorgimenti a tavola e di supplementazione per prendertene cura in modo definitivo

## 17. SCIENZA DEGLI ORGANI 6: POLMONI E SISTEMA RESPIRATORIO

In questo modulo approfondirai la salute dei polmoni, organo cruciale per la respirazione (il nostro secondo carburante) e nel rapporto con intestino, pelle e immunità.

**Scoprirai:**

- Anatomia dei polmoni e dell'apparato respiratorio
- Le principali malattie dei polmoni: ostruttive, restrittive, vascolari e infettive
- Covid19 e altri virus
- Il benessere dei polmoni secondo le Medicine Antiche
- Le migliori strategie alimentari per polmoni sani
- I rimedi naturali più utili

## 18. NOZIONI DI PNEI: TIROIDE E STRESS

Con questo manuale concluderai la prima parte di viaggio attraverso i diversi organi e sistemi, affrontando una ghiandola cruciale per il funzionamento e il benessere del tuo corpo: la tiroide.

**Scoprirai:**

- Come funziona e le sue correlazioni profonde con lo stress
- I diversi disordini tiroidei e la tiroidite di Hashimoto
- Le cinque cause dei disturbi autoimmuni, come scoprirle (grazie a uno speciale test) e come affrontarle al meglio
- Le strategie per farla ripartire

## **19. CONSULENZA INDIVIDUALE: STRUTTURA, PROGETTAZIONE ED EROGAZIONE**

---

Conclusa la prima parte del secondo anno, ecco che sarai pronto ad affrontare il modulo che ti guiderà con successo a diventare un Coach SAUTÓN e ad effettuare una consulenza individuale con un cliente.

Scoprirai le diverse tipologie di consulenza e le fasi pratiche di cui si compongono. Riceverai anche tutti gli strumenti e i modelli pronti di Report e menù con cui lavorare.

Nell'esame di questo modulo simulerai una vera e propria consulenza, mettendo in pratica tutto ciò che avrai imparato fino ad ora.

## **20. ANATOMIA GENERALE**

---

Questo modulo ti trasmetterà le nozioni fondamentali di anatomia per operatori olistici.

Sarà facoltativo, solo coloro che non hanno già effettuato uno studio di anatomia in scuole o studi precedenti.

Per studiarlo, utilizzerai un manuale di base specifico progettato per gli Operatori Olistici. Per comodità lo abbiamo suddiviso in quattro parti, ognuna con pochi argomenti da memorizzare e un suo esame per fissarne i concetti.

## **21. TECNICHE DI COACHING 1**

---

In questo modulo apprenderai le basi del metodo del coaching, i cui cardini ruotano attorno all'espressione del potenziale del coachee (cliente), la definizione di obiettivi, ben formati ed autodeterminati, e piani d'azione, ben strutturati e a prova di interferenza, che ne supportino la realizzazione.

Imparerai a creare con il coachee una relazione nutriente e come si lavora per favorire lo sviluppo di consapevolezza, auto-efficacia e senso di responsabilità. Approfondirai le competenze e gli strumenti essenziali del coach.

## 22. DEONTOLOGIA PROFESSIONALE 2

---

Questo modulo ti trasmetterà tutte le informazioni pratiche per lavorare come Operatore Olistico, se vorrai farlo, e ti chiarirà come il lavoro dell'operatore olistico si colloca nel contesto delle professioni di benessere e aiuto alla persona e quali sono le aree di intervento.

Inoltre approfondirai quali sono le competenze di riferimento, il codice etico e il codice di condotta del Coach SAUTÓN.

### BONUS: COSMESI NATURALE

---

In questo manuale bonus, privo di esame, troverai catalogati e analizzati tutti i principali protocolli di bellezza a tua disposizione.

Scoprirai tutti i segreti e gli strumenti per prenderti cura di te in modo naturale e adatto ad ogni periodo della vita.

Un compendio completo per pelle, capelli, unghie e per ogni stagione dell'anno.

# TERZO ANNO

## 23. MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Il terzo e ultimo anno inizierà dallo studio della Medicina Tradizionale Cinese, il patrimonio alla base di gran parte delle conoscenze del Metodo SAUTÓN e del Test SAUTÓN.

Dopo aver conosciuto le basi della Medicina Tradizionale Cinese nel modulo 1 sulla Scienza della Digestione, ora scoprirai i principi fondamentali che riguardano:

- L'essenza e l'energia vitale
- I principi dello Yin e dello Yang
- La trasformazione
- Il ciclo dei 5 elementi
- La dietetica e le linee guida nutrizionali secondo la MTC

## 24. MEDICINA AYURVEDICA 1

Questo modulo è incentrato sulla più esoterica delle scienze antiche sulla salute e la longevità: l'Ayurveda.

Questa scienza si occupa di ogni aspetto della Vita senza tralasciare nulla ed offre una guida perfetta, antichissima ma estremamente attuale, a tutti gli aspetti dell'esistenza.

### Scoprirai:

- Quali sono i 5 elementi secondo l'Ayurveda
- I 3 Dosha e le loro essenze sottili
- L'anatomia ayurvedica
- La Prakryti o costituzione individuale
- Il processo della malattia e la sua classificazione
- La chiave della salute: Agni
- L'accumulo delle tossine: Ama
- Gli Strotas o canali vitali
- I sette Dhatus e il ringiovanimento
- I tre percorsi dell'eliminazione: Mala

## 25. MEDICINA AYURVEDICA 2

---

Dopo aver studiato le basi, in questo modulo approfondirai meglio i concetti di salute e malattia, l'alimentazione e la dieta secondo l'Ayurveda, nonché i principali rituali di salute.

### Scoprirai:

- Le 3 cause più comuni di malattia
- I 4 meccanismi fondamentali del processo patologico
- I 6 stati della patogenesi vera e propria
- La classificazione delle malattie
- I sintomi del processo patologico
- La diagnosi clinica ayurvedica
- I principali strumenti di guarigione ayurvedica
- L'alimentazione secondo l'Ayurveda: i 6 sapori fondamentali, la classificazione alimentare e le scelte alimentari in base alla costituzione o alle stagioni
- I rituali di salute e i rimedi utili secondo l'Ayurveda

## 26. SCIENZA DEGLI ORGANI 7: OSSA E ARTICOLAZIONI

---

In questo modulo approfondirai le delicate funzioni delle ossa e delle articolazioni.

### Scoprirai:

- Il metabolismo del calcio e degli altri minerali correlati
- La questione del PH e i principali nemici delle ossa
- La vitamina D e il suo dosaggio
- Le principali patologie correlate ad ossa e articolazioni
- La fibromialgia e i disturbi autoimmuni
- Le correlazioni con ormoni e movimento
- I nutrienti essenziali e tutte le principali strategie per supportare la tua longevità

## 27. SCIENZA DEGLI ORGANI 8: PELLE

---

In questo modulo approfondirai concetti fondamentali sulla cute o pelle, l'organo più esteso del nostro corpo. Dopo esserci soffermati sugli aspetti fisiologici e le caratteristiche della pelle,

### scoprirai:

- Gli organi interessati alla salute della pelle
- Le malattie della pelle
- Le dermatiti croniche di natura autoimmune come psoriasi e lupus
- Come curare le malattie della pelle con l'alimentazione
- La pelle e le emozioni
- Consigli e rimedi per la pelle

## 28. SCIENZA DEGLI ORGANI 9: RENI E VESCICA

---

Questo modulo è incentrato sull'approfondimento dell'apparato urinario, la cui funzione principale è quella emuntoriale ma anche di eliminazione dell'acqua in eccesso e quindi di favorire l'equilibrio idrosalino.

### Scoprirai:

- Le caratteristiche e gli organi dell'apparato urinario
- I reni secondo la Medicina Tradizionale Cinese
- Le principali malattie dei reni e delle vie urinarie
- I nemici principali di reni e vescica
- Come diagnosticare e prevenire le malattie renali e delle vie urinarie secondo la MTC e il SAUTÓN Approach
- I rimedi per rinforzare e prevenire le malattie delle vie urinarie

## 29. SCIENZA DEGLI ORGANI 10: CICLO MESTRUALE

---

Ancora oggi le mestruazioni sono, in molti luoghi e per molte persone, un tabù. In questo corso approfondirai la conoscenza dell'apparato genitale femminile e del ciclo mestruale, imparando a vederlo non come un periodo sfiancante e di sofferenza psichica e mentale ma come il momento migliore in cui le donne possono esprimere tutta la loro creatività, emotività, personalità e sessualità.

### Scoprirai:

- Gli organi che fanno parte dell'apparato genitale femminile
- L'utero secondo la Medicina Tradizionale Cinese
- Cos'è il ciclo mestruale e quali ormoni lo influenzano
- I principali disturbi del ciclo mestruale
- L'alimentazione consigliata e i rimedi utili
- Alcuni miti da sfatare

## 30. SCIENZA DEGLI ORGANI 11: MENOPAUSA E ANDROPAUSA

---

La menopausa è un momento che crea molta ansia nelle donne. In realtà è un evento naturale che non bisogna temere, un periodo di maggiore maturità, sviluppo mentale e saggezza.

In questo corso approfondiremo proprio questo importante periodo della vita di una donna.

### Scoprirai:

- Quali sono i sintomi della menopausa
- Gli ormoni maggiormente implicati nella menopausa
- La menopausa secondo la Medicina Tradizionale Cinese
- L'alimentazione consigliata e i rimedi utili
- L'andropausa, corrispettivo maschile

## 31. NOZIONI DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE

---

In questo modulo approfondirai le tecniche di riflessologia plantare secondo le leggi della Medicina Tradizionale Cinese.

Questa pratica è un ottimo strumento di prevenzione ed è molto efficace per alleviare dolori e disagi di qualsiasi natura, non solo curando il sintomo ma occupandosi di tutti gli aspetti (fisici, emotivi, mentali, spirituali) a questo correlati.

### Scoprirai:

- La storia della riflessologia plantare
- Come funziona la pratica
- L'anatomia del piede
- Le corrispondenze tra punti riflessi e zone del corpo
- Il trattamento e le tecniche
- La riflessologia emozionale e spirituale
- La cromoterapia e la riflessologia plantare
- Come organizzare un trattamento

## 32. NOZIONI DI FLORITERAPIA

---

La floriterapia è una pratica molto importante per garantire il benessere psicofisico della persona.

### Scoprirai:

- Le malattie secondo Bach e come agiscono i fiori di Bach
- La classificazione dei fiori di Bach
- I criteri per la scelta dei fiori di Bach
- Come si preparano e somministrano correttamente

## 33. TECNICHE DI COACHING 2

---

Questo modulo completerà la tua formazione nel Coaching e ti preparerà al tirocinio con 3 clienti reali.

Approfondirai nel dettaglio la struttura e la durata del percorso di coaching, i contenuti del primo incontro o sessione preliminare, il Patto di Coaching, il setting e le fasi della sessione di coaching, il codice di condotta e il codice etico



del Coach.

Scoprirai anche gli strumenti più utili della comunicazione efficace, una breve storia del coaching, cenni di normativa italiana e internazionale di riferimento e una panoramica sulle associazioni più importanti.

## 34. DEONTOLOGIA PROFESSIONALE 3

---

In questo modulo esplorerai la figura professionale del Naturopata in riferimento alle professioni del benessere e di aiuto alla persona.

Scoprirai il codice deontologico e le normative di riferimento di questa splendida professione e approfondirai le caratteristiche, le competenze e il codice etico del Naturopata SAUTÓN.

### BONUS: FITOTERAPIA

---

Da sempre l'uomo ha usato le piante come rimedio naturale. Per questo approfondirai la storia e le tecniche della fitoterapia in questo modulo bonus.

#### Scoprirai:

- La storia della fitoterapia e l'origine della fitoterapia moderna
- La botanica farmaceutica, le classi di principi attivi delle piante medicinali e le attività delle diverse piante officinali
- Come si raccolgono le piante officinali e come si preparano le formulazioni fitoterapiche
- L'etichettatura

### BONUS: VITAMINE E MINERALI

---

Le vitamine e i minerali sono degli elementi preziosi per il funzionamento del nostro corpo: sono loro che permettono l'avvenire di molti processi.

Di conseguenza, delle loro carenze possono causare danni, anche gravi.

In questo modulo approfondirai cosa sono e a cosa servono le vitamine: C, B (B6, B9, B12), A, E, D e K.

Inoltre scoprirai il ruolo di minerali come il magnesio, il potassio, il sodio, il calcio, il selenio, il ferro, lo zinco, il collagene e lo iodio.