

THE SAUTÓN ACADEMY



Piano di studio.

PRIMO ANNO

1. LA DIGESTIONE SECONDO IL SAUTÓN APPROACH

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. INFIAMMAZIONE E INVECCHIAMENTO

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.

3. MACRONUTRIENTI, PARTE 1: GRASSI E COLESTEROLO

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. MACRONUTRIENTI, PARTE 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. IL SAUTÓN APPROACH: 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. IL SAUTÓN APPROACH: 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. IL SAUTÓN 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. IL DIGIUNO INTERMITTENTE

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. TEST GENETICO E ANALISI

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, PARTE 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 SAUTÓN Coach (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

Oltre agli 11 moduli principali, nel primo anno avrai accesso anche a **due moduli aggiuntivi**, privi di esame, con cui approfondire speciali conoscenze o strumenti utili nel tuo percorso. Sono manuali che potrai utilizzare in ogni momento per approfondire argomenti specifici o risolvere dubbi pratici.

PROTOCOLLI DI SALUTE

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

I SUPERFOODS

- 2.** In questo manuale trovi catalogati e analizzati tutti i **principali superfoods** a tua disposizione. Puoi scoprire 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. 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. SISTEMA IMMUNITARIO, ALLERGIE E MALATTIE STAGIONALI

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. 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. METABOLISMO E PESO

In questo modulo affronteremo uno degli aspetti principali su cui lavorerai come SAUTÓN Coach, 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 del 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

15. METABOLISMO E PESO

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. 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

18. TIROIDE E STRESS

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

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

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

Scoprirai le **diverse tipologie di consulenza** esistenti e le fasi pratiche di cui si compone. Nell'esame di questo modulo simulerai una vera e propria consulenza, mettendo in pratica e a frutto tutto ciò che avrai imparato fino ad ora.

20. DEONTOLOGIA PROFESSIONALE, PARTE 2

Questo modulo ti trasmetterà tutte le conoscenze per lavorare come **Operatore Olistico** e **SAUTÓN Coach**, se vorrai farlo.

Scoprirai:

- Le abilità necessarie e come costruire un rapporto solido con i clienti
- Le linee di comportamento, la terminologia da usare e gli speciali strumenti della PNL
- La tua metodologia di lavoro e le diverse fasi di cui si compone
- Come comprendere e sostenere al meglio i tuoi clienti

21. ANATOMIA GENERALE

Questo modulo concluderà il piano di studi del secondo anno, dopo il quale ti dedicherai alla tesi finale e al tirocinio.

È uno step che riguarderà 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.