

“HMP-Academy” 2020



HMP ACADEMY 2020

Esiste un posto dove imparare a vivere meglio?

Sì!

HMP-ACADEMY 2020, dopo il successo degli anni precedenti con una valutazione "OTTIMA" del 99% dei partecipanti e "BUONA" dell'1%, ritorna con 3 parole chiave:

CONOSCENZA - COSCIENZA – CONSAPEVOLEZZA

Con queste 3 parole il *Dr Fabrizio Duranti* ci accompagna per 6 affascinanti incontri attraverso il suo *Metodo Integrato* che permette un miglioramento della nostra biologia, della nostra psiche e della nostra vita!

Il corso si sviluppa in 6 moduli da 12 ore ognuno che si svolgeranno nei seguenti 6 week-end (sabato e domenica):

15/16 Febbraio

7/8 Marzo

4/5 Aprile

26/27 Settembre

24/25 Ottobre

21/22 Novembre

Nuovo Programma provvisorio

Primo Modulo Nutrizione

VIGOR EVO LOW FAT CON BEVANDA AMINOACIDICA

PRESENTAZIONE CORSO

BASI TEORICHE DELLA VIGOR DIET

Variazione Indice Glicemico Ormoni ribilanciati

LA SPINTA LIPIDICA

INSEGNARE AL NOSTRO CORPO A USARE I GRASSI

QUANTI CARBOIDRATI POSSO ARRIVARE A MANGIARE

NON SOFFRIRE MAI LA FAME MENTRE SI DIMAGRISCE

SENTIRSI CON ALTA ENERGIA VITALE DURANTE IL DIMAGRIMENTO

NON PERDERE MUSCOLO MENTRE SI DIMAGRISCE

AUMENTARE LE PRESTAZIONI DURANTE IL DIMAGRIMENTO

MIGLIORARE L'UMORE MENTRE SI DIMAGRISCE

MIGLIORARE L'EFFICIENZA SUL LAVORO DURANTE IL DIMAGRIMENTO

AUMENTARE LA MASSA MAGRA SENZA INGRASSARE

COSA SIGNIFICA CICLIZZARE LE PROTEINE

LA DISINTOSSICAZIONE CELLULARE E DELL'ORGANISMO

ATTIVAZIONE DELLE GLUT4

Introduzione ai diversi stati di conoscenza, coscienza e consapevolezza

Introduzione alla Tensegrità

Introduzione alle molecole psichedeliche e DMN Default Mode Network

Il CBD Cannabidiolo: presente e futuro

Introduzione alla respirazione consapevole

Introduzione ai bagni freddi

Secondo Modulo Integrazione

BEVANDA PRO-SAZIETA' , EVO GREEN SUPER FOOD MIX, PEPTIDI DEL COLLAGENE, SMART DRUG E NOOTROPI

Quali integratori assumere

Perché, come e quando assumerli

L'integrazione personalizzata

Ridurre le infiammazioni in modo naturale

Prendersi cura dell'intestino

Disintossicazione dell'organismo

I micronutrienti nelle creme

Gli integratori per la pelle

Smart Drug e Nootropi

MICRONUTRIZIONE DI BASE: MULTIMINERALE E COMPLESSO B - SOD (SUPEROSSIDO DISMUTASI) E BROMELAINA – GSH - VITC E MAGNESIO - GLUTAMMINA E CANNELLA – ACIDO ALFALIPOICO E FERMENTI LATTICI - OMEGA3 E ALCALINIZZANTI

NUOVI MIX AMINOACIDICI PER L'OTTIMIZZAZIONE ORMONALE (BETA ALANINA – HMB – ORNITINA AKG..)

MICRONUTRIZIONE AVANZATA

HIGH PERFORMANCE AMINO (la bevanda pro-sazietà/anti-fame)

HIGH PERFORMANCE AMINO INTRA (la bevanda intraworkout e per l'energia psico-fisica)

MICRONUTRIZIONE AVANZATA PER GLI SPORT DI RESISTENZA

INTEGRAZIONE DI ZUCCHERI NELLO SPORT: QUALI, QUANTI, COME

MICRONUTRIZIONE AVANZATA PER GLI SPORT DI POTENZA

PROTOCOLLO DI UTILIZZO NEGLI SPORT DI POTENZA E NEGLI SPORT DI RESISTENZA

VITAMINA D E ACQUA

ANTIAGING-SILICIO

MICRONUTRIENTI FISIOLGICI PER DIMAGRIRE

Tensegrity

Power breathing base

Terzo Modulo

Technology Body Control

HRV-POWER EVO

IMPARARE A MISURARE IL LIVELLO DELLA TUA BODY-BATTERY (il livello di energia del tuo organismo)

HRV

SLEEP CYCLE PER MONITORARE LA QUALITA' DEL SONNO

GESTIONE DI ANSIA, NERVOSISMO E DEPRESSIONE

POWER BREATHING AVANZATO

TECNICHE PER IL RILASSAMENTO

3° GRUPPO TENSEGRITY

BAGNI E DOCCIE FREDE

TECNICHE DI RILASSAMENTO PROFONDO E RESPIRO CONSAPEVOLE

MEDITAZIONE

E.M.D.R.

COERENZA CARDIACA

MIGLIORAMENTO DEL MICROCIRCOLO

USO AVANZATO DEI CARDIOFREQUENZIMETRI

ATHLETE E SLEEP CYCLE

HRV-POWER NEL CROSSFIT

HRV-POWER NEI PESI

HRV-POWER NELL'ENDURANCE (CORSA-CICLISMO....)

HRV-POWER

Quarto modulo Performance

HUMAN MAXIMUM PERFORMANCE

DA SEDENTARIO A SPORTIVO

DA SPORTIVO A ATLETA

DA ATLETA A AGONISTA

DA AGONISTA A WINNER

INTEGRAZIONE PER L'ATTIVITA' FISICA RICREATIVA

INTEGRAZIONE PRE - INTRA - POST WORKOUT

INTEGRAZIONE PER COMPETIZIONI

TECNICHE DI CORSA

CROSSFIT E PESI CON ACCELEROMETRO

DMT LA MOLECOLA PSICHEDELICA DEL NOSTRO CERVELLO: COME STIMOLARLA

PROTOCOLLO DI ALLENAMENTO CON I PESI E ACCELEROMETRO

CORSA: POSE METHOD DR NICHOLAS ROMANOV / CHI RUNNING

BRIAN MCKENZIE CROSSFIT ENDURANCE

MICRONUTRIZIONE PER GLI SPORT DI ENDURANCE E POTENZA

PROTOCOLLI "PRATICI" CON GLI ULTIMI INTEGRATORI

TESSUTI TECNICI

ECOGRAFO SEMPLIFICATO PER MISURARE MASSA GRASSA E MAGRA

IHHT INTERVAL – HYPOXIA – HYPEROXIA - TRAINING

Quinto Modulo

PERCHE' IL TUO SANGUE NON MENTE?

L'IMPORTANZA DELLA LETTURA "DINAMICA" DEI TUOI ESAMI DEL SANGUE

COME COMBATTERE L'ACIDITA' TESSUTALE

ALCALINITA' E SALUTE

I PENSIERI NEGATIVI ACIDIFICANO

CAMBIARE LA MENTE E' POSSIBILE?

GLICEMIA

EMOGLOBINA GLICOSILATA E INSULINEMIA

COLESTEROLEMIA

FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE

VITAMINA D

ETA' BIOLOGICA VS ETA' CRONOLOGICA

ORMONI SESSUALI MASCHILI E FEMMINILI
DHEA-S

ORMONI TIROIDEI

POWER BREATHING ENDURANCE

Sesto Modulo Body & Mind

L'INTELLIGENZA DEL CERVELLO E L'INTELLIGENZA DEL CORPO: COME EQUILIBRARLE PER UN BENESSERE MENTALE E FISICO

HMP MASSIME PRESTAZIONI UMANE: COME RAGGIUNGERLE

COME E PERCHE' RILASSARE L'ARTICOLAZIONE TEMPRO-MANDIBOLARE?

IL CERVELLO COME ORGANO AL SERVIZIO DEL CORPO

CHI SONO E CHI POSSO ESSERE: LA STRADA DELLA REALIZZAZIONE

PROGRAMMI PERSONALIZZATI

BODY METRIX: L'ECOGRAFO PER VALUTARE MASSA MAGRA E MASSA GRASSA

TEST FINALE

Se ti iscrivi a tutto il Corso ricevi più di **80 video** con le videoregistrazioni dei corsi accademici fatti!

Al termine di ogni modulo sarà rilasciato un **Attestato di Partecipazione**.

Al termine dei 6 moduli ci sarà una **prova finale** (facoltativa) che potrà essere sostenuta da chi ha partecipato almeno al **75% del corso**, previa valutazione del suo curriculum studi da parte del comitato scientifico.

Chi supera la prova finale, può diventare Socio dell'Associazione "HMP-ACADEMY SOCIETY" e acquisire tutti i benefici di cui godranno i Soci Accademici Certificati.

Il corso si svolgerà presso il Parkhotel Laurin in via Laurin n. 4 a Bolzano.

<http://www.laurin.it/it/>

N.B. L'Hotel si trova molto vicino alla stazione di Bolzano e il corso è organizzato in modo tale da consentire ai partecipanti di arrivare con un treno Freccia (Napoli-Roma-Firenze-Bologna-Verona-Rovereto-Trento-Bolzano) il sabato mattina prima dell'inizio del corso (h.11.30) e ripartire con un treno Freccia (stessa tratta) subito dopo la fine del corso (h.16.45) questo permette alla maggior parte dei partecipanti di fermarsi solo la notte del sabato.

IL CORSO E' CONSIGLIATO A TUTTI

Dove: ParkHotel Laurin - Bolzano (vicino stazione centrale)

**PER ALTRE INFORMAZIONI SU COSTI E MODALITÀ' DI PAGAMENTO
CONTATTACI:**

info@hmp-academy.it

TEL. 349 4276397

PROGRAMMA

SABATO	DOMENICA
H. 11.30 inizio corso	H. 10.30 inizio corso
H. 13.30 pausa pranzo	H. 13.15 pausa pranzo
H. 14.30 inizio corso	H. 14.15 inizio corso
H. 16.45 coffee break	H. 16.45 fine corso
H. 17.00 inizio corso	
H. 19.30 fine corso	

"La salute non è semplicemente una condizione di non-malattia, la salute è un equilibrio psicologico, spirituale, energetico, emozionale, biologico.. capire questi concetti è alla base della vostra salute!"

Fabrizio Duranti