

BENESSERE PSICOFISICO: ALIMENTAZIONE

SILVIA PIGOZZI

CIBO E ALIMENTAZIONE: IL PRIMO PASSO VERSO LA SALUTE

Scelte alimentari come strumento di prevenzione e cura per molti disturbi

LE BASI PER UN'ALIMENTAZIONE SANA ED EQUILIBRATA

I nutrienti fondamentali: carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali minerali.

LA PIRAMIDE DELLA SALUTE

Come impostare una corretta alimentazione. Le associazioni alimentari.

COME SCEGLIERE GLI ALIMENTI

L'importanza dei prodotti biologici. Additivi e conservanti. Cosa mettere nel carrello della spesa.

L'EQUILIBRIO DEL NOSTRO ORGANISMO

Equilibrio Acido – Base, alcalinizzazione e acidificazione, ossidanti e antiossidanti.

Principali alimenti che li contengono.

INTOLLERANZE ALIMENTARI COME CAUSA DI MALESSERE

Principali cause e disturbi. Come individuarle. Come risolverle.

Lunedì **20.30 - 22.30**
contributo **€ 45.00**

inizio: 05/11/2018
5 lezioni

BENESSERE PSICOFISICO: LA FELICITÀ IN 7 PASSI

BARBARA BONANTINI

Come sarebbe la tua vita se potessi lasciare andare i pensieri e le abitudini limitanti nei principali settori della tua vita?

Spesso pensiamo di non essere all'altezza delle situazioni, di non essere in grado di realizzare i nostri sogni e di non meritare di essere felici.

E ancora più spesso ci sabotiamo con pensieri e parole disfunzionali che ci impediscono di accedere al nostro vero potenziale e di passare all'azione.

E tu? Cosa credi di **te stesso**, degli **altri**, del **tempo**, del **denaro**, del **lavoro**, della **salute** e della **vita** in generale?

Partendo dall'asse della consapevolezza andremo a rimuovere i sabotaggi inconsci area per area per mezzo di semplici, ma potenti strumenti, tra cui la tecnica "Effetto Raikov" e la PNL (Programmazione Neuro Linguistica). Scriveremo poi i nostri obiettivi con la Mappa della Visione e sceglieremo i passi per realizzarli grazie agli assi della decisione e dell'azione.

Lunedì **17.00 – 19.00**
contributo **€ 50.00**

pomeridiano

inizio: 05/11/2018
6 lezioni

**BENESSERE PSICOFISICO: LA NUTRIZIONE NELLA VITA QUOTIDIANA (LUGO E
SAN BERNARDINO)**

FRANCESCO FUSARI

PREVENZIONE E TERZA ETÀ

In questo corso verrà approfondita la tematica della prevenzione attraverso l'alimentazione e alcune buone pratiche salutistiche, al fine di arrivare nel modo migliore alla terza età e per vivere questa fase della vita più serenamente e in salute possibile.

A tal proposito verranno analizzate le risorse antiossidanti che fanno parte delle nostre tavole e saranno discussi utili consigli anti-age, tra cui le integrazioni e semplici rimedi per depurare il fegato, il motore del nostro metabolismo.

Si parlerà inoltre delle fonti di calcio alternative ai latticini, minerale fondamentale contro l'osteoporosi, di stress, di ormoni (tra cui serotonina, cortisolo, insulina) e di tutti quei processi che accelerano l'invecchiamento, soffermandosi ovviamente su tutto ciò che può contrastarne gli effetti.

Partendo sempre dalla nutrizione verranno poi approfondite metodologie anti-aging e anti-stress, il tutto completato dalle indicazioni alimentari più appropriate.

Sede: San Bernardino Centro Civico via Stradone

Mercoledì 20.30 – 22.30
contributo € 40.00

inizio: 07/11/2018
4 lezioni

Sede: Lugo

Giovedì 20.30 - 22.30
contributo € 50.00

inizio: 31/01/2019
6 lezioni