



ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE Come nutrire il corpo e la mente con consapevolezza

I DOCENTI DEL CORSO

Letizia Bagileo, socia fondatrice e vicepresidente dell'Associazione Performa Verbania, responsabile per i corsi di apprendistato, operatrice olistica diplomata Scuola Ayurveda.

Dott. Stefano Cattorini, socio fondatore e segretario dell'Associazione Performa Verbania, biologo nutrizionista e tecnologo alimentare.

Dott.ssa Manuela Lombardi, socia fondatrice e tesoriere dell'Associazione Performa Verbania, PhD in psicobiologia, psicologa esperta nelle emergenze, facilitatrice Mindfulness.

Dott.ssa Daria Vanzulli, biologa nutrizionista.

ASSOCIAZIONE PERFORMA VERBANIA

Ente di formazione professionale, accreditato dalla Regione Piemonte, offre un'ampia gamma di corsi di formazione rivolti sia ai singoli sia alle aziende; corsi totalmente finanziati per la formazione in Apprendistato, corsi parzialmente finanziati per la Formazione Continua Individuale, corsi a libero mercato.

I docenti, professionisti esperti nel settore, utilizzano metodologie formative coinvolgenti, con l'obiettivo di trasferire sia competenze professionali sia la propria passione agli allievi.

Il percorso si propone di sostenere le persone nella costruzione di un rapporto sano, sostenibile e consapevole con il cibo.

Gli incontri, di due ore ciascuno, saranno strutturati con cadenza settimanale e condotti da professionisti della salute.

OBIETTIVI DEL CORSO:

- Promuovere una relazione sana, sostenibile e consapevole con il cibo
- Apprendere i principi di una nutrizione equilibrata
- Saper leggere le etichette alimentari e riconoscere scelte alimentari adeguate per le proprie esigenze
- Conoscere i principi e le pratiche alimentari
- Sviluppare consapevolezza durante i pasti

ASSOCIAZIONE PERFORMA VERBANIA



342 3432332 - 351 3677945



performaverbania@gmail.com



www.performaverbania.com



Via Belgio 55 H/E Verbania





Cosa mangio,
come lo mangio,
quando lo mangio,
perché lo mangio.
Fa la differenza!



PROGRAMMA

1° settimana - Introduzione al tema: l'alimentazione consapevole

- Cosa significa "consapevolezza alimentare"
- Il senso di fame e di sazietà: tra fisiologia e psicologia
- Analisi sensoriale
- Breve esercizio di spuntino consapevole

2° settimana - Nutrizione di Base

- Macronutrienti e micronutrienti: cosa ci serve davvero?
- Dieta equilibrata e piramide alimentare
- Falsi miti
- Esercizio: costruzione del proprio piatto equilibrato

3° settimana -Cibo per la mente

- Il significato psicologico dell'alimentazione
- Prendersi cura del corpo e della mente
- I disturbi dell'alimentazione
- Strategie per gestire lo stress, le abitudini dannose e mantenere un rapporto equilibrato con il cibo
- Diario alimentare

4° settimana -Corpo fisico e corpo emozionale secondo la visione ayurvedica

- Nozioni di ayurveda
- La relazione tra alimentazione e ayurveda
- L'importanza del tocco durante il massaggio
- Tecniche per riconnettersi con il proprio corpo

5° settimana - Etichette e Marketing

- Come leggere le etichette nutrizionali
- Ingredienti, conservanti, zuccheri nascosti
- Strategie di marketing: come riconoscerle ed evitare di esserne influenzati
- Attività: esercizio di analisi sensoriale

6° settimana -Cucina con consapevolezza

- Come pianificare e preparare pasti salutari, ma gratificanti!
- Scelte sostenibili sia per l'uomo sia per l'ambiente: stagionalità, sprechi, origine dei cibi
- Attività: preparazione guidata di un pasto semplice e sano

7° settimana -Mindful Eating

- Tecniche di meditazione applicate al cibo
- Mangiare lentamente e con attenzione
- Esperienza pratica: pasto consapevole guidato

8° settimana - Il mio piano personale

- Elaborazione di un piano personale di alimentazione consapevole
- Come non cedere alle tentazioni
- Condivisione delle esperienze e degli obiettivi futuri

INCONTRO DI FOLLOW UP

A distanza di due mesi è previsto un incontro di follow up gratuito

