

Corso **PSICONUTRIZIONE**
Nutrire mente e corpo attraverso il cibo

13-14 GIUGNO 2020

**IL CORSO E' FREQUENTABILE A DISTANZA
IN COLLEGAMENTO WEBINAR**

Orario delle lezioni:

Sabato 9.30-12.30 e 14.00-17.30

Domenica 9.00-12.30.

PROMOZIONE: Iscriviti prima!

Le adesioni inviate entro il **10/05/2020**
usufruiscono di una

quota di partecipazione agevolata.

Richiedi informazioni a: info@naturopatia.it

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

ISTITUTO RUDY LANZA

Tel. 0121.954452 Fax. 0121.900005



Modulo di pre-iscrizione da inviare a: info@naturopatia.it

Cognome.....

Nome.....

Via.....CAP.....

Città.....Prov.....

Tel.....

E-mail.....

Cod.fisc. / P.Iva.....

Sono interessata/o a partecipare al corso

PSICONUTRIZIONE. Nutrire mente e corpo attraverso il cibo

13-14 GIUGNO 2020 IN WEBINAR

Autorizzo ai sensi del Reg. UE 679/2016 il trattamento dei miei dati personali, utilizzati esclusivamente per l'invio di materiale dell'Istituto Rudy Lanza, preso atto dell'informativa riportata sul sito internet all'indirizzo <https://www.naturopatia.it/contatti.html>

Data..... Firma.....



ISTITUTO RUDY LANZA
Alta Formazione in Naturopatia Applicata

Via Fuhrmann,74

10062 LUSERNA S. GIOVANNI (TO)

Tel.: 0121.954452

Fax: 0121.900005

E-mail: info@naturopatia.it

www.naturopatia.it



ISTITUTO RUDY LANZA
Alta Formazione in Naturopatia Applicata

Corso

PSICONUTRIZIONE

**Nutrire mente e corpo
attraverso il cibo**

a cura della Dott.ssa Marika Francia



13-14 GIUGNO 2020

www.naturopatia.it

Corso PSICONUTRIZIONE. Nutrire mente e corpo attraverso il cibo

Obiettivo:

Il presente del benessere psicofisico è nel cibo, quel carburante che ogni giorno consumiamo, guardiamo, annusiamo, tocchiamo, gustiamo e senza il quale non potremmo sopravvivere.

Immaginate di poter utilizzare quel cibo per potenziare il vostro cervello, migliorare la vostra memoria, essere più attivi, lucidi, pieni di energia e di vita!

Le più recenti scoperte scientifiche dalle migliori università del mondo su alimentazione e benessere psicofisico unite allo scopo di divulgare le potenzialità di un'alimentazione intelligente.

Scoprirete che per avere una **mente lucida** e **raggiungere quell'obiettivo** che per molto tempo avete tenuto chiuso nel cassetto dei sogni vi basterà seguire alcune piccole abitudini; certe magari le attuate già nel vostro quotidiano, altre invece le scopriremo insieme.

È *un'occasione per tutti di scoprire* questo nuovo ramo della Psicologia; un'occasione per acquisire un punto di vista in più, migliorando o cambiando le nostre abitudini alimentari, perché il cambiamento è vitale così come è di vitale importanza l'alimentazione e le scelte di vita che ogni giorno compiamo.

Perciò *iniziamo da oggi ad uscire* dalla nostra zona di comfort (adagiarsi nella quotidianità, il luogo in cui manca quello stimolo necessario a dare il meglio di noi stessi) scegliendo il nostro benessere, in un mondo disseminato di problemi proviamo ad essere la soluzione che il mondo ci chiede!

Programma:

- Che cos'è la Psiconutrizione.
- Glicemia e funzioni cognitive.
- Il collegamento fra cuore e cervello.
- I 12 alimenti intelligenti.
- I 4 cibi da evitare per avere un cervello sano.
- Cibo e felicità: alimenti che sviluppano emozioni positive.
- Applicare la Psiconutrizione nella vita di tutti i giorni: sul lavoro, nello studio.



Docente:

Dott.ssa **Marika FRANCIA**, Laureata in Psicologia della Comunicazione presso l'Università Pontificia Salesiana (IUSTO) di Torino; Laurea Magistrale in Psicologia del Benessere: empowerment, riabilitazione e tecnologie positive. Formatrice e Consulente in Psicologia del Benessere e Psiconutrizione.

Corso pratico a numero chiuso.