

Il corso

## ***Salute ed emozioni nel piatto: età adulta***

condotto dal

Dr. Gaetano Messineo e dalla Dott.ssa Nadia Ghirardi

si terrà presso l'AIED nelle seguenti date:

- 17 gennaio ore 17,30/19,30
- 24 gennaio ore 17,30/19,30
- 31 gennaio ore 17,30/19,30

Costo del corso: 30 euro

### **Salute ed emozioni nel piatto**

- La corretta alimentazione e una sana attività sportiva sono fondamentali per mantenere una buona salute e per migliorarla nel caso di problemi metabolici
- Il sovrappeso nasce da un atteggiamento mentale negativo. Il cibo produce un piacere sostitutivo, ma illusorio, quando la nostra vita ha perso gusto, quando abbiamo smarrito o lasciato le cose che ci procuravano piacere.

Il corso sarà articolato in tre incontri della durata di 2 ore ciascuno, con i seguenti argomenti:

1. Il sovrappeso come frutto di un atteggiamento mentale negativo. Il cibo come piacere sostitutivo, ma illusorio, quando la vita ha perso gusto, quando si sono smarrite o lasciate le cose che ci procuravano piacere.  
Macro e micronutrienti: conoscere gli alimenti e distinguere tra positivi e negativi.
2. La dimensione affettiva dell'obesità. Sovrappeso e obesità. Gestione dell'alimentazione in funzione dello stile di vita.
3. Come "nutrire" il cervello.  
L'alimentazione nelle principali patologie metaboliche e in menopausa.