BENESSERE PSICOFISICO GRAZIE AD UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Obiettivi: Diventare consapevoli di quanto lo stile alimentare sia mutato negli ultimi 50 anni e quanto questo possa influire sul nostro benessere psicofisico oltre che sulla salute. Prendere coscienza del fatto che le nostre abitudini influenzano il nostro stato energetico, la nostra capacità di concentrazione e i nostri rapporti interpersonali.

Programma: I cereali e la dieta Mediterranea.

Proteine animali e vegetali, frutta e verdura rappresentano la nostra ¿farmacia¿ a cielo aperto.

Campi di disturbo alimentare: differenze tra celiachia, gluten sensitivity, allergie e intolleranze.

Il micorbiota intestinale, elevato a dignità di organo, diventa precursore del nostro benessere: potenzia le nostre difese immunitarie e ci fa produrre serotonina.

L¿alimentazione in Medicina Tradizionale Cinese: organi, emozioni e sensi possono essere influenzati anche dai cibi. Il cibo come strumento di guarigione e benessere.

Anno di svolgimento:2020/2021

Sede di svolgimento: Liguria,

Tempi di svolgimento: Gennaio, Febbraio, Marzo, Aprile, Ottobre, Novembre, Dicembre.

Durata: ore 20

Destinatari: Docenti scuola primaria, docenti scuola secondaria primo grado, docenti scuola secondaria secondo grado, personale ATA

Costo a carico dei destinatari: 160 euro

Aula: lezioni frontali.

Materiali e tecnologie utilizzate: slides e dispense

Tipologie verifiche finali: test a risposta multipla

Mappatura delle competenze:Sviluppare la propria e altrui consapevolezza in merito a quanto lo stile di vita e alimentare influisca sul nostro benessere fisico, psicologico ed emozionale; Trasmettere l¿importanza di coltivare una consapevolezza alimentare già nei primi anni di vita e di quanto questa diventi bagaglio fondamentale per il proprio benessere futuro; Sviluppare la consapevolezza della dimensione olistica dell¿individuo; Sviluppare l¿attitudine a conoscere e interagire con la propria realtà naturale in sinergia-unità con l¿ambiente circostante, l¿individuo come parte della natura che lo circonda, per un vivere più armonioso e consapevole; Sviluppare la capacità di gestire un percorso personale finalizzato ad una miglior padronanza del proprio equilibrio psicofisico e ad una migliore percezione dei fenomeni vitali vissuti in prima persona.

Direttore responsabile:

Relatori/facilitatori/formatori