



Area 3 - Scientifica

Argomento: Naturopatia

Codice del corso
2305

Titolo del corso
Vivere in benessere secondo natura.

Bimestre: Secondo

Docente: Tatiana Popa

Nr. lezioni: 4

Giorni settimanali di lezione: Venerdì

Luoghi delle lezioni: Scuola Media Fiori (Via Pio Donati 8 - 41043 Formigine)

Inizio lezioni: Venerdì 11/01/2019, orario 19:00-20:30

Contributo: 20 Euro

Nr. minimo partecipanti: 10

Nr. massimo partecipanti: 30

1 - Naturopatia e rimedi naturali: è possibile curarsi con la natura?

La naturopatia rappresenta ad oggi una valida soluzione per prendersi cura della propria salute attraverso un approccio affine ai principi naturali.

Panoramica sul nuovo concetto di salute e visione dell'uomo e pratiche soluzioni-strumenti per prendersi cura di se stessi.

2 – Alimentazione e idratazione: noi siamo quello che mangiamo.

Per fare funzionare correttamente la "macchina corpo" è opportuno inserire la giusta benzina: il cibo. Un corpo bene alimentato ed idratato è più efficiente, reagendo meglio agli stimoli quotidiani.

Panoramica sui principi e linee di una sana alimentazione da esperti del settore.

3 – L'intestino è davvero il nostro secondo cervello?

L'intestino, considerato il secondo cervello, riveste un ruolo chiave nella salute dell'uomo: assimila e digerisce cibo, informazioni ed emozioni accumulando stress e tensioni. Panoramica sui rimedi per disintossicare, depurare e drenare l'intestino e sul corretto utilizzo dei pro/prebiotici, fermenti lattici per migliorare efficienza e regolarità.

4 – Dalla dieta al digiuno.

Tra le tante proposte alimentari moderne (dieta mediterranea, gruppo sanguigno, a zona...) ci viene da domandare quale sia quella più corretta e se il digiuno faccia bene o male al nostro corpo.

Panoramica sulle principali diete e sugli effetti del digiuno a livello fisico e mentale.

Calendario delle lezioni (soggetto a possibili modifiche in base agli accordi tra il docente e i partecipanti):

Venerdì 11/01/2019, orario 19:00-20:30, presso Scuola Media Fiori

Venerdì 18/01/2019, orario 19:00-20:30, presso Scuola Media Fiori

Venerdì 25/01/2019, orario 19:00-20:30, presso Scuola Media Fiori

Venerdì 01/02/2019, orario 19:00-20:30, presso Scuola Media Fiori