

La Mente e il Cuore in Tavola



FEBBRAIO

Sabato 27 - orario 10.30 - 12

Presentazione del Seminario

1° incontro

<p>Perché integrare Gli zuccheri e i carboidrati?</p> <p>Quotidianamente sulle etichette alimentari dei partecipanti il bisogno di integrare in una società iper-alimentata ma ipo-nutritiva i carboidrati fatti fatti e scelti. Conoscere e capire l'importanza dell'indice glicemico Acquistare e perdere peso</p> <p>Donatella Drago Consulente del Benessere</p>	<p>Mettere il Benessere psicologico</p> <p>Il benessere psicologico emerge ed è fatto di un fatto particolare: il significato nella prevenzione dell'emergenza di diverse patologie organiche e psichiatriche.</p> <p>Significato psicologico del cibo</p> <p>Dott. Rossana Mazzilli Psicologa</p>
--	---

SEMINARI GRATUITI

Biblioteca "Bruno Martellotta" Viale G. Dusmet 20 - Grottaferrata (RM)
Per prenotare: SMS al 347662623 (Rossana) o al 347660448 (Donatella)
oppure chiamare allo 06 9411055 (Biblioteca)

La Mente e il Cuore in Tavola



La Mente e il Cuore in Tavola

Sabato 27 febbraio 2016, alle ore 10:30, si svolgerà la presentazione del seminario "La Mente e il Cuore in Tavola", a cura della Dott.ssa Rossana MAZZILLI, Psicologa Clinica Psicoterapeuta e dalla Consulente del Benessere Donatella DRAGO. L'incontro, aperto a tutti e previsto presso l'Aula Conferenze della Biblioteca comunale "Bruno Martellotta" (Viale G. Dusmet 20), è il primo di numerosi appuntamenti che, fino a maggio p.v., affronteranno il tema del rapporto tra alimentazione e psiche, mettendo in luce il collegamento che unisce cibo e affettività.

Il ciclo di seminari si pone l'obiettivo di promuovere il benessere e la salute attraverso la consapevolezza delle proprie abitudini alimentari e la strutturazione di un rapporto sano con il cibo, tenendo presente le variabili biologiche ma anche quelle sociali ed emotive dell'alimentazione.

Sarà affrontata la differenza concettuale tra alimentarsi e nutrirsi, con la descrizione delle patologie organiche correlate anche a diversi momenti del ciclo di vita, come ad esempio la menopausa. Particolare attenzione sarà data ai fattori di rischio cardiovascolari e a tutti i disturbi alimentari: obesità, anoressia e bulimia.

Gli incontri avranno carattere "esperienziale", con la partecipazione attiva delle persone coinvolte, e si concluderanno in una giornata finale di fitness all'aperto. Si invita dunque la Cittadinanza a partecipare, nell'ottica della prevenzione e di una più ampia consapevolezza sulle proprie abitudini quotidiane.

[Read More](#)