

CONOSCERE L'ALIMENTAZIONE A BASE VEGETALE

Per imparare a mangiare sano con i cibi vegetali



Mangi in maniera sregolata pur sapendo che ti stai facendo del male?

Ti piacerebbe migliorare la tua alimentazione?

Non né puoi più di saltare da un'informazione e l'altra e desideri una guida che ti aiuti a farti un'idea più chiara nel mondo dell'alimentazione vegetale?

Vuoi aumentare la consapevolezza delle tue scelte alimentari?

Non sai cosa cucinare per migliorare la tua salute?

Vorresti conoscere ricette sane e naturali?

Cosa puoi fare iniziando da oggi, per restare in buona salute, mantenendo giovane mente e corpo?

Con questo percorso **puoi creare il tuo stile di vita sano partendo proprio dalla tua alimentazione** e abbandonare abitudini scorrette e false comuni credenze, conoscendo in prima persona **i benefici di un'alimentazione vegetale e imparando ricette utili e gustose.**

Le proprietà benefiche degli alimenti sono note sin dall'antichità, difatti Ippocrate (460-377 a.c.) suggeriva di usare il cibo come medicina per il corpo e per la mente.

Tutt'oggi il cibo è ancora la medicina che prendiamo tutti i giorni e se è scorretta può danneggiare il nostro organismo.

A CHI SI RIVOLGE

Tutti coloro che vogliono conoscere i benefici di un'alimentazione vegetale e desiderano impostare un'alimentazione 100% vegetale gustosa e sana

PROGRAMMA

- ✓ Abitudini e convinzioni limitanti, rivalutarle, modificarle o cambiarle sostituendole con convinzioni più utili ed efficaci
- ✓ Le proprietà e i benefici degli alimenti vegetali
- ✓ Gli ingredienti e le alternative ai prodotti come latte, uova, carne, zucchero, sale..
- ✓ Suggestioni di ricette semplici e gustose per ogni giorno, spunti e idee per iniziare a cucinare passando gradualmente ad un'alimentazione a base vegetale e arricchire i tuoi piatti
- ✓ Lo schema alimentare personalizzato: obiettivi e piano di azione
- ✓ Falsi miti sull'alimentazione: distinguere affermazioni vere, supportate anche da basi scientifiche, dalle informazioni scorrette che provengono da credenze culturali, religiose o pubblicità ingannevoli che possono creare allarmismi ingiustificati e nelle quali si finisce per credere totalmente in quanto trasmesse nel corso degli anni
- ✓ Dieta linguistica: imparare a scegliere parole che ci nutrono e ci incoraggiano e diventare consapevoli di quali che usiamo maggiormente ogni giorno per comunicare, anche per quel che riguarda la nostra alimentazione e il nostro benessere
- ✓ Introduzione all'Integrazione per l'alimentazione vegetale: importanza e la necessità di effettuare un'integrazione nutrizionale tramite una particolare quantità di vitamine e minerali



COSA IMPARERAI DURANTE IL CORSO

- ✓ Come gestire autonomamente, in modo consapevole ed informato, la propria alimentazione naturale
- ✓ Come gestire eventuali obiezioni o critiche
- ✓ Risposte a tanti dubbi derivanti da falsi miti e vecchie credenze
- ✓ Comunicare con sicurezza e presentare ciò che è importante per te in maniera equilibrata ed assertiva

- ✓ Identificare le tue risorse e capacità per imparare a scegliere come sentirti o cambiare il tuo stato d'animo
- ✓ Distinguere i fatti dalle interpretazioni ed allargare il campo delle tue possibilità e la visione del mondo
- ✓ Ritrovare o scoprire la tua motivazione a tavola
- ✓ Espandere la tua zona di comfort

Tutti i percorsi formativi alternano parti teoriche e parti pratiche esperienziali

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Scrivimi per avere più informazioni

Iscriviti!

Vai al calendario per scoprire le date della prossima edizione!

Aviso: Il materiale condiviso ha unicamente scopo informativo e formativo non è, né sostituisce in nessun modo, parere medico o consiglio specialistico.