

FELICITÀ, SALUTE E ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

Come aumentare la felicità attraverso i principi di uno stile di vita sano



Che cos'è per te la felicità?

Cosa succede al tuo corpo quando sei felice?

Sai che mangiando determinati cibi puoi migliorare il tuo umore?

Si può scegliere di essere felici?

*Esistono i **cibi della felicità**, ovvero può il cibo donarci felicità?*

La risposta è Sì!

Questo corso presenta la **connessione fra uno stile di vita sano e consapevole con la felicità e la salute.**

È un'occasione per iniziare a capire che la felicità è un'esperienza personale che è dentro di sé e che può essere imparata e coltivata tutti i giorni.

Una delle caratteristiche che ci permette di avvicinarci all'essere felici è la capacità di **prendersi cura di sé** e questo significa prendersi cura del proprio corpo, della propria alimentazione e anche dei propri pensieri ed emozioni.

Molti studi dimostrano che la felicità aumenta l'energia, la fiducia, la salute e la durata della vita.

A CHI SI RIVOLGE

Operatori nell'area del fitness e benessere e a tutti coloro che vogliono sperimentare e verificare l'efficacia della cura di sé e della propria felicità attraverso i principi di uno stile di vita sano

PROGRAMMA

- Che cosa è la felicità?
- Distinzione fra piacere e felicità
- La felicità può essere imparata
- I tre pilastri della felicità: alimentazione, gestione dei pensieri ed emozioni, attività fisica
- Focus sull'alimentazione: i cibi che facilitano la produzione di ormoni come serotonina e ossitocina in grado di stimolare in noi il buon umore, la pace e la felicità
- Ricette della felicità
- Creare abitudini sane



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!

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