

NUTRIZIONE E BENESSERE

Descrizione:

Questo corso offre ai partecipanti una panoramica sulle basi della nutrizione e del benessere, fornendo strumenti pratici per adottare uno stile di vita sano e sostenibile. Gli argomenti trattati includono alimentazione equilibrata, gestione dello stress e attività fisica per il benessere complessivo.

Obiettivi:

- Apprendere i principi fondamentali della nutrizione.
- Sviluppare strategie per uno stile di vita sano.
- Integrare abitudini positive per il benessere a lungo termine.



Contenuti:

Psico-Neuro-Nutrizione

Connessioni tra cervello, emozioni e alimentazione

Impatto di stress, infiammazione e metabolismo neuronale sulla salute mentale e fisica

Focus su intestino, neurotrasmettitori e alimenti che favoriscono equilibrio e lucidità

Stanchezza, ansia e depressione

Strategie alimentari per gestire fragilità emotive e disturbi dell'umore

Comfort food e microbiota intestinale

Connessione cuore-cervello e qualità del sonno

Alimenti del buonumore e abitudini per sostenere la salute cerebrale

Applicazioni pratiche

Indicazioni concrete per integrare la psico-neuro-nutrizione nella vita quotidiana

Cosa evitare e cosa privilegiare

Come organizzarsi in contesti reali: mensa, bar, scuola, lavoro

Esempi e consigli sostenibili e accessibili



DURATA: 4 ore



MODALITÀ : 1 sessione webinar