

Sabato 28 Marzo Domenica 29 Marzo

LA PSICOALIMENTAZIONE® e il Metodo Kousmine

a cura della Dott.ssa Marilù Mengoni

Orari: Sabato 9.00/18.30 - Domenica 9.00/17.00

Costo di un modulo: 200 € - Per iscriversi: www.ippocrate.info - 338.1659720



Marilù Mengoni è Biologa nutrizionista e Dott.ssa in Psicologia.

È docente presso la Scuola di Naturopatia CNM ITALIA di Padova e a Ravenna nel Corso Biennale "Nutrition Sport Consultant". È stata docente nel corso di perfezionamento "Fondamenti razionali e critici per l'utilizzo terapeutico delle piante medicinali" presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Milano. Ospite nelle Canali televisivi RAI2 (Pomeriggio due), SKY (Krista Show). Autrice di libri diventati un riferimento nell'ambito della nutrizione e del benessere. La Psicoalimentazione®, il cui marchio è stato registrato nel 2006, è un metodo che considera l'individuo in tutte le sue parti, e che permette di realizzare il benessere fisico ed emozionale (quindi essere in salute, raggiungere il proprio peso forma, ristabilire il proprio equilibrio emotivo), tenendo conto delle connessioni tra le varie dimensioni del Sé.

- Le abitudini e la difficoltà a cambiare: strategie e metodi
- La Psicoalimentazione®
- L'alimentazione Kousmine: il primo pilastro, una sana alimentazione
- I pasti Kousmine: quali nutrienti troviamo e come abbinare gli alimenti.
- La crema Budwig e l'importanza degli acidi grassi polinsaturi. Strategie messe a punto dalla dott.ssa Budwig (7 volte candidata al nobel proprio per i suoi studi sugli acidi grassi) per ottenere il massimo assorbimento dell'acido alfa-linolenico.
- I carboidrati integrali e l'indice glicemico. Come comporre un piatto a basso carico glicemico secondo i principi del metodo Kousmine.
- Come capire lo stato di intossicazione degli organi mediante l'analisi della lingua e delle unghie. Teoria e pratica.
- Ripristinare il funzionamento della valvola ileocecale mediante la medicina Energetica.
- Protocolli nutrizionali per alcune patologie:
 - Candidosi cronica*
 - Artrite*
 - Sclerosi multipla*
 - Diabete*
 - Iperensione*
 - Celiachia*
 - Morbo di Crohn*
 - Spondilite anchilosante*
- Prevenire il cancro con il metodo Kousmine.
- Il digiuno nella formula 3+3. Pianificarlo e attuarlo: consigli pratici e psicologici.
- Vitamine: Classificazione e funzioni
- I Sali minerali e i microelementi: Classificazione e funzioni
- Le fibre: Classificazione e funzioni, Effetti delle fibre, Patologie correlate alla carenza di fibre
- L'acqua. L'ansia, lo stress e la fame compulsiva: tecniche di rilassamento
- Abitudini e difficoltà a cambiare: strategie e metodi. Riprogrammarsi per cambiare.
- Motivare e motivarsi per raggiungere gli obiettivi.
- Parole chiave per ottenere i risultati voluti
- Perché le diete non funzionano?
- Ansia, stress e fame compulsiva
- Come liberarsi dagli accumuli di stress: 3 percussioni e zip up
- Tecniche di medicina energetica
- Sessioni pratiche di rilassamento