

DOMANDA DI ISCRIZIONE

Per ragioni di ordine organizzativo è indispensabile compilare adeguatamente la seguente cedola di adesione ed inviarla, unitamente alla copia del bonifico, via mail all'indirizzo:

info@psicoalimentazione.it.

I dati personali saranno trattati esclusivamente per inviare materiale pubblicitario. Potranno essere distrutti su specifica richiesta (Rif. L. 31.12.96, n.675 e D. L. 196/2003)

Il sottoscritto _____

Residente a _____

In via _____

Cap _____

Tel. _____

Cellulare _____

E-mail _____

Qualifica _____

Eventuale perfezionamento _____

Cod. fiscale _____

Partita IVA _____

Indirizzo attività _____

Desidera iscriversi al corso "Psicoalimentazione®: corso per diventare vegetariani e vegani".

Autorizza pertanto al trattamento dei dati personali ai fini esclusivi della partecipazione al Corso ed allega copia del versamento effettuato.

Data _____

Firma _____

Il corso si terrà a Roma
presso il Centro di Discipline
Naturali "**Il Loto**"
via Tuscia 59
(zona Corso Francia)

COSTI

La quota di iscrizione al corso è di € 130 per le iscrizioni effettuate entro il 6 gennaio 2015. Per le iscrizioni pervenute oltre questa data il costo è di € 160. Il costo comprende Seminario e Materiale Didattico. Il versamento può essere effettuato mediante bonifico bancario intestato a: Marilù Mengoni presso UniCredit Agenzia Orbetello Mura di Ponente IBAN IT 80 R 02008 72321 000041335160

SEGRETERIA SCIENTIFICA- ORGANIZZATIVA

Wagih Alhusaini
+ 39 340 8708032

Dr.ssa Marilù Mengoni
+ 39 347 3744817
E-mail: info@psicoalimentazione.it

ORARI

Sabato 14,00-18,30
Domenica 9,00-13,00 14,00-17,00



Psicoalimentazione®

**Corso per diventare
vegetariani e vegani**

**Roma
31 gennaio e 1 febbraio
2015**

**presso il
Centro di Discipline Naturali
"Il Loto"
via Tuscia 59 (zona Corso Francia)**

**Sabato 14,30-18,30
Domenica 9,00-13,00 14,00-17,00**

www.psicoalimentazione.it



Corso per diventare vegetariani e vegani

"Le diete vegetariane correttamente pianificate, comprese le diete vegetariane totali o vegane, sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale e possono conferire benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie. Le diete vegetariane ben pianificate sono appropriate per individui in tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusa gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia, adolescenza, e per gli atleti". (Fonte American Dietetic Association)

Quindi la dieta che esclude gli alimenti animali ha benefici sulla salute: la stessa American Dietetic Association, ha pubblicato una serie di dati, "Position of the American Dietetic Association 'Vegetarian Diets' - Technical Support Paper", in cui viene descritta la relazione tra un'alimentazione vegetariana e la riduzione di rischio per moltissime patologie croniche tra cui: aterosclerosi, obesità, coronaropatie, ipertensione, diabete mellito, cancro del colon, cancro del seno e della prostata, osteoporosi, calcolosi renale e diverticolosi intestinale.

Con il corso per diventare vegetariani e vegani si apprendono i principi di un'alimentazione sana ed equilibrata, imparando le giuste combinazioni alimentari in modo da non incorrere in carenze.

Programma

Primo giorno

- *Le abitudini e la difficoltà a cambiare: strategie e metodi
- *La Psicoalimentazione®
- *I nutrienti
- *I cereali ed i legumi
- *La crema Budwig e gli acidi grassi polinsaturi
- *Come organizzare la cucina

Secondo giorno

- *Le giuste combinazioni alimentari
- *L'ansia, lo stress e la fame compulsiva: tecniche di rilassamento
- *EFT (Emotional Freedom Techniques) per liberarsi dalle dipendenze alimentari
- *Esempi di menù giornalieri e settimanali
- *11 passi per diventare vegani: strategie vincenti

L'obiettivo del corso è fornire tutte le informazioni necessarie per adottare un **corretto stile alimentare ed imparare a nutrirsi adeguatamente, superando le paure ed affrontando il cambiamento con determinazione e serenità.**

Al termine del corso verrà rilasciato un **attestato di partecipazione.**

Il seminario sarà tenuto dalla dott.ssa **Marilù Mengoni**

Biologa nutrizionista e dott.ssa in Psicologia, Marilù Mengoni è consigliere dell'A.M.I.K. (Associazione Medica Italiana Kousmine). E' certificata per l'insegnamento della Creatività secondo il metodo del "Pensiero laterale"



di Edward De Bono (Venezia, maggio 1999). Ha svolto docenza in qualità di docente esterno 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

E' docente presso la Scuola di Naturopatia CNM ITALIA College of Naturopathic Medicine - CFE di Padova

E' docente a Ravenna nel Corso biennale di formazione per conseguire il titolo "Nutritional Sport Consultant", rilasciato dal rinomato College of Naturopathic Medicine del Regno Unito CNM

E' operatore III livello di EFT (Emotional Freedom Techniques), tecnica semplice ed utile per risolvere centinaia di disturbi, di natura fisica, mentale o emozionale e molto efficace nel caso dei disturbi alimentari.

E' stata ospite di RAI 2, nella trasmissione televisiva Pomeriggio sul due e di Sky nella trasmissione "Krista Show".

Tiene seminari, conferenze e corsi di formazione su tutto il territorio nazionale.

Negli studi di Orbetello (Gr), di Grosseto, di Ladispoli e di Siena si occupa di consulenza individuale e di gruppo, in particolare di Psicoalimentazione®, del Metodo Kousmine, della ricerca delle intolleranze alimentari e delle tecniche naturali di rilassamento.

Le sue pubblicazioni: "Psicoalimentazione, nutrire il corpo e la mente", ed. Laurum; "Dimagrisci con la Psicoalimentazione", Ed. Tecniche Nuove; "Donne sole", ed. Tecniche Nuove