

## DOMANDA DI ISCRIZIONE

Per ragioni di ordine organizzativo è indispensabile compilare adeguatamente la seguente cedola di adesione ed inviarla, unitamente alla copia del bonifico, 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® e metodo Kousmine".  
Autorizza pertanto al trattamento dei dati personali ai fini esclusivi della partecipazione al Corso ed allega copia del versamento effettuato.

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

## SEDE DEL CORSO

**Castelbolognese (Ra)  
presso la libreria ITACA  
viale Dell'Industria 249**

### COSTI

La quota di iscrizione al corso è di € 122 € (IVA compresa) 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

### Per informazioni e prenotazioni

**Erboristeria Parafarmacia IL  
QUADRIFOGLIO**

via Emilia interna 63/65  
Castelbolognese (Ra)  
tel.0546 55709

**Dott.ssa Cristina Grilli**  
339 7621084

**Dott.ssa Marilù Mengoni**  
347 3744817  
E-mail: info@psicoalimentazione.it

### ORARI

Sabato 15.00—19.00  
Domenica 9,30-13,00 14,00-17,00



**Psicoalimentazione®  
e  
Metodo Kousmine**

**Castelbolognese (Ra)  
27 e 28 settembre 2014**

**presso  
libreria ITACA  
viale Dell'Industria 249**



## Psicoalimentazione® e metodo Kousmine



Il seminario di Psicoalimentazione ti aiuterà, attraverso semplici cambiamenti, a **IMPARARE LE REGOLE DI UNA SANA E CORRETTA ALIMENTAZIONE, SEGUENDO LE REGOLE DEL METODO**

### KOUSHMINE.

Apprenderai delle tecniche che ti permetteranno di **GESTIRE AL MEGLIO L'ANSIA E LO STRESS** che spesso ci fanno dirigere in maniera compulsiva verso il cibo.

Conoscerai le strategie per tornare **al tuo peso forma** e rimanerci per sempre.

Comprenderai quali sono i **blocchi al cambiamento** e come fare per adottare un nuovo e salutare stile di vita utilizzando **tecniche di Psicologia Energetica**.

Imparerai le giuste **combinazioni alimentari** per preparare un piatto salutare e completo.

Imparerai anche come far **conciliare il nuovo stile di vita** che hai appreso con la **"vita pratica"**

### Primo giorno

- \*Le abitudini e la difficoltà a cambiare: strategie e metodi
- \*La Psicoalimentazione
- \*L'alimentazione Kousmine: il primo pilastro
- \*I pasti kousmine: colazione da re, pranzo da principe, cena da povero
- \*I cereali ed i legumi
- \*La crema Budwig e gli acidi grassi polinsaturi
- \*Come organizzare la cucina

### Secondo giorno

- \*L'ansia, lo stress e la fame compulsiva
- \*EFT (Emotional Freedom Techniques) per liberarsi dalle dipendenze alimentari
- \*Gli altri pilastri del metodo kousmine: L'apporto supplementare di vitamine ed oligoelementi; L'igiene intestinale; L'equilibrio acido-base, combattere l'anormale acidificazione dell'organismo.

### DOVE

**libreria ITACA**  
**viale Dell'Industria 249**  
**Castelbolognese (Ra)**

### ORARI

Sabato 15.00—19.00  
Domenica 9,30-13,00 14,00-17,00

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).

E' 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

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 Roma 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, cogli la bellezza della vita al singolare". Ed. Tecniche Nuove.

