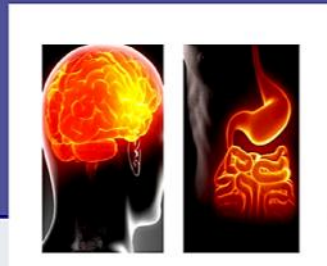


Alimentazione Psiche e Salute

Sala al 1° Piano
Mediateca del Mediterraneo

Incontri di informazione e divulgazione sulla tematica alimentare. Come il modo di alimentarci può mantenerci o migliorare lo stato di salute e della psiche. Si mette in evidenza l'essere umano nella sua complessità, nel quale ogni tassello influisce ed interferisce con l'altro secondo i principi della PNEI (Psico Neuro Endocrino Immunologia) ed in tutto ciò, il cibo diventa fondamentale per farci stare nel benessere psico fisico.



1° incontro
Martedì 28 Febbraio 2017
ore 18 - 19.30

Programma 1° Incontro:

- Differenze tra mangiare e nutrirsi
- Metabolizzazione del cibo
- Abbinare correttamente gli alimenti
- Microbiota intestinale
- Intestino interfaccia con l'esterno

Altri Incontri

2° incontro Sabato 25 Marzo 2017 ore 18

Programma:

- ⇒ L'intestino: un sistema integrato
- ⇒ Connessione tra intestino e cervello
- ⇒ Nutrigenomica

3° incontro Sabato 8 Aprile 2017 ore 18

Programma:

- ⇒ Perché tante diete
- ⇒ Le biomolecole del cibo influiscono sul DNA
- ⇒ Psico Neuro Endocrino Immunologia

Relatore :

Dott. Fabrizio Fenu

(Biologo Nutrizionista)

Cell: 328 8223291

Mail: fabriziofenu@gmail.com