

## ***Provider “Cooperativa Atlante”:***

*Via G.Oberdan,22 Grosseto tel.: 0564 24598*

*e mail: [atlanteecm@gmail.com](mailto:atlanteecm@gmail.com)*

***“La Psicoalimentazione”:*** Grosseto 04 Dicembre 2016 (9.00 – 13.00/14.00 – 18.00)

presso la Confartigianato Grosseto in Via Monte Rosa, 26

Un corso che insegna a nutrirsi in modo corretto e a superare i blocchi e le paure del cambiamento.

La Psicoalimentazione® è un programma che puoi apprendere con il corso e che ti aiuterà a risolvere molte problematiche psicofisiche con tecniche di Psicologia Energetica e semplici cambiamenti alimentari.

Il metodo, ideato dalla Dott.ssa Marilù Mengoni, tiene conto sia dell’aspetto nutrizionale che psicologico/emozionale.

*Crediti ECM:* 8,7

*Professioni alle quali si riferisce l’evento formativo:*

Medico Chirurgo

Farmacista

Psicologo

Biologo

Dietista

*Programma dell’attività formativa:*

\*Cosa è la Psicoalimentazione®

\*I nutrienti

\*I cereali ed i legumi

\*Le giuste combinazioni alimentari

\*I 4 Pilastri del metodo Kousmine:

- Una sana alimentazione
- L’igiene intestinale
- L’apporto supplementare di vitamine ed oligoelementi
- Combattere l’anormale acidificazione dell’organismo

\*La crema Budwig e gli acidi grassi polinsaturi

\*L’ansia, lo stress e la fame compulsiva: tecniche di rilassamento

\*EFT (Emotional Freedom Techniques) per liberarsi dalle dipendenze alimentari

*Docente:* 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 membro del Comitato Scientifico di AssoVegan.