

## Ricetta per il benessere: Esercizi di consapevolezza corporea e alimentazione

### **Modalità**

Asincrona

### **Crediti ECM**

Nessuno

### **Costo**

- 30,00 € + IVA
- Parte del ricavato andrà alla **Fondazione COME Collaboration ONLUS**, coinvolta in importanti iniziative a favore di neonati, bambini e affetti da disabilità.

### **Descrizione del corso**

Spesso siamo colpiti da stanchezza, mancanza di energia, sensazioni o fastidi generalizzati o locali che ci impediscono di vivere come vorremmo. Queste condizioni possono essere legate ad una mancanza di attenzione a se stessi e al non prendersi cura di sé e, di conseguenza, semplici esercizi di consapevolezza corporea possono aiutare a farci recuperare il nostro naturale vigore. Allo stesso modo, il corso mostra come l'alimentazione quotidiana, questa intesa non solo come cibo, bensì come modo di mangiare, possa essere la base per migliorare la propria qualità di vita, indipendentemente dalla situazione di salute o malattia che stiamo vivendo.

### **Requisiti per partecipare**

Il corso è aperto a tutti, ed è rivolto specialmente a coloro che vogliono migliorare il loro benessere, sentire più energia a disposizione, avere una maggior consapevolezza di sé e imparare a gestirsi in maniera semplice ed autonoma con l'alimentazione.

### **Finalità e obiettivi del corso**

Questo corso mira a fornire semplici indicazioni per migliorare il proprio benessere e la propria qualità della vita. In particolare, il corso mostra come semplici esercizi mutuati dalla Medicina Cinese possano migliorare la propria consapevolezza e salute corporea. Inoltre, il corso mira a far capire come mangiare bene non significhi affatto mangiare un cibo piuttosto di un altro, bensì definire un proprio equilibrio, una propria dieta – ossia “regime di vita” –, ponendo attenzione a svariati aspetti, alimentari e non, fra cui masticazione, cottura, orario dei pasti, emozioni, combinazioni alimentari, nell'ottica che sicuramente il cibo ha importanti effetti sull'organismo, ma è il nostro stato di salute psicofisico e le nostre abitudini che possono influenzare come noi digeriamo un cibo.



**ACADEMIA  
MIBES**  
**Medicina Integrata**  
**Benessere e Salute**

## **Elementi distintivi e innovativi del corso**

Gli esercizi mostrati nel corso sono esercizi semplici alla portata di tutti, con importanti influenze sulla salute, come la letteratura scientifica sta ormai dimostrando da anni: svolgendosi da piedi aiutano a migliorare il proprio equilibrio, riducendo quindi l'eventuale rischio di cadute, e danno forza ed elasticità ai muscoli e tendini. Inoltre, ripetuti con costanza, questi esercizi incrementano la salute e l'efficienza cardio-circolatoria e respiratoria, facilitando così anche il mantenimento del peso corporeo più idoneo per se stessi.

Le nozioni legate all'alimentazione presentate nel corso derivano da uno studio approfondito sia della letteratura scientifica sia delle più svariate diete e modi di alimentarsi, e anche dei casi clinici avuti nel tempo.

Per questo motivo, il corso rappresenta una completa revisione, seppur breve e concisa, dei principali temi legati all'alimentazione, revisione priva di pregiudizi diretti ad un cibo o ad un altro, ma avente lo scopo di aiutare le persone a definire una loro alimentazione personale che unisca gli aspetti oggettivi (es. proprietà benefiche dei cibi) agli aspetti soggettivi (es. consapevolezza che porta a scegliere un cibo oppure un altro).

Il corso è stato diviso in brevi video-lezioni monotematiche in modo da rendere semplice per gli studenti cercare le informazioni presentate e rivedere le lezioni di interesse.

Grazie alle potenzialità della piattaforma, sarà facile interagire con i docenti e avere informazione più approfondite sul tema dell'alimentazione.

Infine, **periodicamente, i docenti aggiungeranno nuovi contenuti riguardanti specifiche tematiche** (es. esercizi o cibi per determinate condizioni di salute).

## **Presentazione dei docenti (mini CV)**

### **Diego Lanaro**

- Osteopata D.O. membro R.O.I, Biologo Sanitario, Dottore di Ricerca (Ph.D.) in "Medicina Interna, autoimmunità e malattie dell'apparato digerente" presso l'Università degli Studi di Genova, docente Istituto Europeo per la Medicina Osteopatica e nella formazione post-laurea delle Università di Siena, Genova e Torino, Membro del Direttivo SIPNEI Liguria, della Commissione Ricerca Nazionale Discipline Corporee SIPNEI e del Direttivo della Fondazione di ricerca COME Collaboration Onlus, istruttore di Taiji Nei Dan School ASI-Coni. Autore dei libri "La PNEI e il Sistema Miofasciale: la struttura che connette", "La PNEI e le Discipline Corporee", "Elementi di ricerca in osteopatia e terapie manuali" e di svariate pubblicazioni scientifiche su discipline corporee e terapie manuali

### **Marco Chiera**

- Naturopata, laureato in "Filosofia" e in "Scienze Cognitive e Processi Decisionali", con master di II livello in "PNEI e Scienza della Cura Integrata". Membro progetto RAISE, Fondazione COME Collaboration. Autore dei libri "La PNEI e il Sistema Miofasciale: la struttura che connette" e "La PNEI e le Discipline Corporee" e di svariate pubblicazioni scientifiche su discipline corporee e terapie manuali.



## **Programma dettagliato del corso**

Il corso dura 4 ore, 49 minuti e 36 secondi.

1. Esercizi di consapevolezza corporea (1:08:17)
  - o Introduzione (04:41)
  - o Allungare la colonna verso il cielo (01:06)
  - o La tartaruga esce dal guscio (00:58)
  - o Battere il tamburo celeste (02:46)
  - o Lanciare le braccia verso il cielo (3:46)
  - o Il gatto si lava la faccia (03:30)
  - o Disegnare un 8 con le braccia (04:26)
  - o Potere del collo, collo della tigre (05:32)
  - o Potere delle spalle-braccia, le zampe del drago (05:19)
  - o Potere arco dorsale, la schiena dell'orso (05:25)
  - o Lavoro sull'osso sacro (03:43)
  - o Ruotare il timone (02:11)
  - o Potere delle anche, la forza della terra (04:14)
  - o Mani come nuvole (04:44)
  - o Esercizi di Qi Gong (15:51)
2. Principi base di una sana alimentazione (3:41:17)
  - o Introduzione (8:40)
  - o Dieta: non solo cibo (55:25)
    - Introduzione (00:32)
    - La masticazione (2:56)
    - I ritmi biologici (13:24)
    - Crudo o cotto? (14:17)
    - Il microbiota (9:21)
    - Cibo o integratori? (7:14)
    - L'attività fisica (7:38)
  - o I macronutrienti (43:45)
    - Introduzione (2:42)
    - I carboidrati (17:40)
    - L'etanolo (6:16)
    - I lipidi (o grassi) (11:22)
    - Le proteine (5:43)
  - o I macronutrienti: i cibi da cui ottenerli (49:59)
    - Introduzione (1:51)
    - I cereali (6:14)
    - I legumi (4:39)
    - Gli oli e i grassi (3:37)
    - La frutta oleosa (2:04)



- I semi (3:15)
  - I cibi animali: alcune precisazioni (2:36)
  - Le uova (2:51)
  - La carne (3:55)
  - Il pesce (1:52)
  - Il latte e i derivati (5:42)
  - I cibi a confronto (11:18)
- La bellezza dei colori (22:12)
  - L'acqua e altre bevande (26:46)
    - L'acqua: non solo H<sub>2</sub>O (21:20)
    - Le altre bevande (5:26)
  - In conclusione (14:29)

