

HUMANITAS

MATER DOMINI

Qual è il legame tra emozioni e cibo?

Mercoledì 1 luglio, ore 20.45

L'Ariston – Lainate Urban Center, largo Vittorio Veneto 17/21 (Lainate – MI)



Città di Lainate

LA SERA AL Ariston

presenta:

inFORMA Salute

In occasione delle aperture serali, tutti i mercoledì dalle 20.30 alle 23.00,
L'ARISTON - Lainate Urban Center & Humanitas Mater Domini
propongono 6 incontri gratuiti e aperti a tutti:

3 giugno ore 20.45	17 giugno ore 20.45	1 luglio ore 20.45
“PRINCIPIANTI DELLO SPORT? BENEFICI E RISCHI” A cura di: Mauro Borchini (Cardiologo) Vittorio Da Pieve (Fisiatra)	“LE NUOVE CINQUANTENNI: STRATEGIE PER VIVERE IN SALUTE E IN ARMONIA” A cura di: Eleonora Bernardini (Ostetrica) Laura Carabelli (Dietologa) Elena Corradini (Ginecologa) Pamela Franchi (Psicologa)	“EMOZIONI E CIBO. COME STRESS ED EMOTIVITÀ INFLUENZANO L'APPETITO” A cura di: Laura Carabelli (Dietologa) Pamela Franchi (Psicologa)
15 luglio ore 20.45	16 settembre ore 20.45	30 settembre ore 20.45
“LA TIROIDE: IMPARIAMO A CONOSCERLA” A cura di: Barbara Pirali (Endocrinologa) Silvia Rebuzzini (Endocrinologa)	“LA COMUNICAZIONE: COME SVILUPPARE IL LINGUAGGIO ATTRAVERSO LA LOGOPEDIA” A cura di: Sara Senziani (Logopedista) Tiziano Zurlo (Otorinolaringoiatra)	“I DISTURBI PSICOSOMATICI: IMPARIAMO A CONOSCERLI” A cura di: Pamela Franchi (Psicologa)

 

Tutti gli incontri si terranno presso
l'Ariston-Lainate Urban Center
di L.go Vittorio Veneto 17/21 -
Lainate (MI)

Castellanza, 29 giugno 2015 –

Presso l'Ariston Urban Centre, suggerimenti e consigli degli specialisti di Humanitas Mater Domini

durante le serate estive di apertura della Biblioteca Comunale e inseriti nel programma de "l'Ariston Urban Center apre la sera".

Il ciclo di serate informative "InFORMA Salute", ad ingresso libero e rivolto a tutta la cittadinanza, è giunto al terzo incontro: "Emozioni e cibo. Come stress ed emotività influenzano l'appetito".

Un'anticipazione...

Lo stress condiziona le nostre scelte alimentari? È vero che spesso chi si sente stressato o sta vivendo un periodo particolarmente ricco di emozioni mangia in modo disordinato, vorace, salta i pasti, preferisce il cibo spazzatura e i dolci?

Chiariremo ogni dubbio mercoledì 1 luglio (ore 20.45), serata in cui la dietologa Laura Carabelli e la psicologa Pamela Franchi spiegheranno il legame tra emozioni e alimentazione.

La psicologa Franchi ci aiuterà a comprendere meglio da dove nasce il nostro rapporto con il cibo e di come emozioni e stati d'animo influenzino le scelte alimentari. Accenneremo ai principali disturbi del comportamento alimentare in un'ottica psicosomatica.

La dietologa Carabelli illustrerà il valore del "cibo come cura". Già Ippocrate, il padre della medicina, insegnò: "Fa che il cibo sia la tua medicina e la tua medicina sia il cibo". Il cibo viene così ad essere nutrimento per mente e corpo e la dieta diventa il mezzo per stare bene con se stessi e affrontare serenamente la giornata dando un buon ritmo alla vita.

fonte: ufficio stampa