



# *Per-corso di Educazione Alimentare*

*Un per-corso finalizzato a conoscere i processi digestivi e la qualità energetica del cibo, per una alimentazione sana e piacevole in armonia con se stessi e l'ambiente: base essenziale per prevenire e migliorare lo stato di salute.*

## **INTRODUZIONE**

Una corretta alimentazione contribuisce a mantenerci in salute e in forma, evitando la formazione del “terreno” ove la malattia può insidiarsi.

Ascoltare il nostro corpo per capire di che cosa necessita è il primo passo verso la condizione di benessere. Essere consapevoli di ciò che avviene nel nostro organismo quando pasteggiamo, è uno dei fondamenti che ci permette di mantenerci in equilibrio energetico, e quindi in salute.

Poiché tutto ciò che introduciamo nello stomaco, dopo opportune trasformazioni entra in circolo a livello ematico e, considerando che il sangue nutre tutto l'organismo e influenza ogni sistema corporeo (compreso il sistema nervoso!), la qualità della digestione deve essere ottimale, in quanto da essa dipende la qualità del sangue.

Per ottenere una buona “qualità ematica”, in primo luogo occorre conoscere come avviene il processo digestivo, quali sono le tappe digestive, dove e come avvengono, affinché l'apparato digerente sia in grado di far tesoro del cibo introdotto.

In secondo luogo è necessario conoscere quali sono le qualità e le caratteristiche energetiche degli alimenti, per poter scegliere quelli più vitali e più indicati per quel determinato momento.

Questo è l'aspetto salutare individuale dell'educazione alimentare, che se diffuso in larga scala, garantisce un notevole risparmio economico in termini di spese sanitarie nazionali. Ma non solo. La sua diffusione su vasta scala contribuisce al miglioramento delle condizioni del pianeta stesso in quanto provoca un aumento della domanda dei prodotti coltivati in modo naturale, con una conseguente riduzione degli altri prodotti trattati con pesticidi e/o addizionati con sostanze chimiche. Anche gli animali collegati alla catena alimentare hanno la possibilità di vivere una vita più dignitosa. Ed è proprio attraverso queste riflessioni che viene “indotto” un sentimento verso la natura. Quindi un'accurata scelta alimentare, inizialmente operata per ottenere benefici personali e familiari, ha anche una seconda motivazione: l'amore verso la natura. Queste motivazioni aiutano l'individuo a “sentirsi” in relazione con il mondo esterno, presupposto necessario per considerare il momento del pasto non solo come occasione per fare “rifornimento”, ma come momento di comunione.

## **OBIETTIVI**

L'obiettivo di questo corso è fornire ai partecipanti degli strumenti che permettano di intervenire sul proprio stile di vita alimentare, al fine di raggiungere un'alimentazione in armonia con se stessi e l'ambiente: presupposto indispensabile per prevenire e migliorare lo stato di salute. Nelle lezioni si apprende in che modo tutto ciò avviene e quanto sia importante ascoltare il proprio corpo. Si esaminano le caratteristiche energetiche degli alimenti, si impara come avviene il processo digestivo per poter combinare correttamente i cibi. Si acquisisce la capacità di scegliere gli alimenti e i metodi di cottura più indicati per la propria costituzione psicofisica, [...].

Uno dei risultati della rieducazione alimentare è il raggiungimento graduale e senza sacrifici del **peso forma**. Ma non solo, migliorano le condizioni generali dell'organismo e scompaiono le manifestazioni direttamente o indirettamente collegate ad una cattiva digestione: gastriti, stitichezza, insonnia, mal di testa, stanchezza, dermatiti, mestruo doloroso, ipertensione, ipercolesterolemia, ecc..

E' un processo che avviene gradatamente, senza sacrifici né repressione: ***l'alimentazione è un piacere e tale deve rimanere.***

## **DURATA**

La durata del corso è di 12 ore. Il corso è suddiviso in più incontri, affinché i partecipanti possano sperimentare quanto appreso e siano sostenuti adeguatamente nella variazione del proprio stile alimentare.

Durante la **prima lezione** si apprendono le basi per un'alimentazione in armonia con i processi fisiologici al fine di ottenere una digestione ottimale ed **evitare gli errori che maggiormente sono causa di disturbi**.

## **NOTA:**

***Le persone possono partecipare alla prima lezione, e al termine della lezione decidere se proseguire il percorso.***

## **PROGRAMMA DELLA PRIMA LEZIONE (3 ore)**

- L'alimentazione nella visione olistica dello stato di salute.
- L'educazione alimentare come strumento di prevenzione e guarigione.
- Gli alimenti biologici e il potere del consumatore.
- Nozioni di nutrizione: studio della funzione digestiva e delle combinazioni alimentari.
- Relazione tra digestione, qualità del sangue e salute.
- Come evitare gli errori che maggiormente sono causa di malessere.

## **PROGRAMMA DELLE LEZIONI SUCCESSIVE (completamento del corso)**

- Analisi del regime alimentare dei partecipanti e correzione degli errori.
- Le principali famiglie dei vegetali alimentari e i loro principi energetici: crucifere, liliacee, composite, cucurbitacee, rutacee, graminacee, . . .
- L'energia viva dei germogli: come produrli in casa e come utilizzarli.
- Gli aromi: effetti terapeutici e "adattativi".
- Le virtù del pane a lievitazione naturale e come produrlo in casa.
- A tavola: relazione tra atteggiamento mentale e digestione.
- Le 4 costituzioni ippocratiche e la loro alimentazione.
- Il riequilibrio energetico attraverso l'alimentazione.
- Il giusto peso come conseguenza dello stato di salute.
- Scelta e composizione dei menù in base a quanto appreso.
- Condivisione dei miglioramenti dello stato di salute dei partecipanti al corso, a seguito dell'attuazione delle variazioni apportate al proprio regime alimentare.

## **MATERIALE OCCORRENTE**

Il corso è corredato di dispensa riassuntiva che verrà fornita ai partecipanti al secondo incontro.

## **COSTI:**

Il costo della prima lezione è di 30 euro a persona.

Il costo a persona, del corso completo, comprensivo della prima lezione e della dispensa riassuntiva, varia in proporzione agli iscritti; al crescere del numero dei partecipanti diminuisce il costo di partecipazione (es: 150 euro con un gruppo di 5 persone, [...], 100 euro per un gruppo di 10 o più persone): un invito a coinvolgere amici e conoscenti!

## **NOTE GENERALI:**

Durante il “per-corso” i partecipanti effettuano l'autoanalisi della propria alimentazione e vengono **guidati nell'individuazione delle variazioni da apportare, al fine di correggere i propri errori alimentari.**

Qualora il corso sia rivolto a futuri o già operanti operatori del benessere (**medici, naturopati, estetisti, massaggiatori, erboristi, ecc.**), si forniscono strumenti per aiutare la propria utenza a correggere l'alimentazione, al fine di fornire un servizio di benessere più completo, professionale e duraturo (in questo caso la durata del percorso varia in base al livello di approfondimento).

**Si ricorda infine che le variazioni del regime alimentare,  
devono essere effettuate gradatamente, senza sacrifici né repressione:  
l'alimentazione è un piacere e tale deve rimanere.**

## **IL PERCORSO E' CONDOTTO DA:**

**Germano Mondino** Counselor – Naturopata - Iridologo

- ◆ professionista da oltre dieci anni nel settore delle discipline naturali, pratica consulenze di: naturopatia, counseling, iridologia, educazione alimentare, fiori di Bach e counseling relazionale (consulenza per migliorare le relazioni nella coppia, in famiglia e nell'ambiente di lavoro);
- ◆ è docente in corsi di: fiori di Bach, idroterapia, educazione alimentare, iridologia;
- ◆ conduce percorsi di crescita personale, counseling relazionale e workshop con le danze dei fiori di Bach;
- ◆ ha un approccio olistico e multidisciplinare, finalizzato a tracciare linee guida per uno stile di vita in armonia con sé stessi e l'ambiente: presupposto indispensabile per una condizione di benessere psico-fisico.

***Cel. 329.64.97.346 - info@metanoia.it - www.metanoia.it***