

Corso

**ALIMENTAZIONE E
NATUROPATIA DI SEGNALE**

**il potere di cibo e movimento nell'induzione di
risposte ormonali di riequilibrio**

28-29 ottobre e 2-3 dicembre 2017

Sede del corso:

Aula didattica: Via Fuhrmann, 74
LUSERNA S. GIOVANNI – TO

Orario: Sabato 9.00-12.30 e 14.30-18.00
Domenica: 9.00-12.30

Contributo di partecipazione al corso: 340,00 €

Quota associativa: 10,00 €

SCHEDA DI ADESIONE

COGNOME _____

NOME _____

VIA _____ N _____

CAP _____ CITTA' _____

TEL. _____

E-MAIL _____

COD.FISC./P.IVA _____

Sono interessata/o a partecipare al corso di

ALIMENTAZIONE E NATUROPATIA DI SEGNALE:

**il potere di cibo e movimento nell'induzione di risposte ormonali di
riequilibrio**

Luserna San Giovanni (TO) 28-29 ottobre e 2-3 dicembre 2017

Sono a conoscenza che i miei dati personali sono raccolti in base alla legge 196/2003 e utilizzati esclusivamente per l'invio di materiale GENESIS e in qualsiasi momento ho diritto alla cancellazione del mio nominativo.

Firma _____

GENESIS
Associazione di Ricerca in Scienze Umane

Corso

**ALIMENTAZIONE E
NATUROPATIA DI SEGNALE**

**il potere di cibo e movimento nell'induzione di
risposte ormonali di riequilibrio**



28-29 ottobre

2-3 dicembre 2017

GENESIS
Associazione di Ricerca in Scienze Umane

Associazione Genesis
Via Fuhrmann 74
10062-LUSERNA SAN GIOVANNI – TO

Tel.: 339.2023598
Fax: 0121.900005

E-mail: info@associazione-genesis.it

www.associazione-genesis.it

www.associazione-genesis.it

ALIMENTAZIONE E NATUROPATIA DI SEGNALE: il potere di cibo e movimento nell'induzione di risposte ormonali di riequilibrio

Programma:

1° week end 28-29 ottobre 2017:

- Una comprensione del metabolismo umano in chiave evolutiva
- Non esistono scoiattoli obesi: il corpo ci è amico
- Assecondare le tendenze naturali dell'organismo: la scelta dei cibi
- Movimento fisico, dimagrimento e salute
- Fabbisogni energetici e nutrizionali di base: le calorie non contano
- Il paradigma dell'alimentazione di segnale: la regia ipotalamica
- Regolazione ipotalamica dei principali assi ormonali metabolici
- Stimolo naturale all'attività tiroidea (dimagrimento, consumi)
- Stimolo naturale all'attività surrenale (umore, motivazione, stress-coping)
- Stimolo naturale all'equilibrio osteo-muscolo-articolare (GH, IGF1)
- Stimolo naturale all'asse della fertilità e sessualità
- Stimolo naturale al sistema immunitario
- La regolazione del senso di fame come chiave di bilancio energetico
- La valutazione della composizione corporea: strumento di lavoro
- Interventi correttivi e diagnostici sulla base dei dati di composizione corporea

- Analisi dell'aspetto fisico e valutazione delle dominanze ormonali: riconoscimento
- Correzione alimentare di una forte ritenzione idrica
- Correzione alimentare di una grave demuscolazione
- Correzione alimentare di un sovrappeso grasso.

2° week end 2-3 dicembre 2017:

- Alimentazione per una persona sana
- Danni da zucchero e farine raffinate a livello metabolico
- Ingredienti ed etichette: attenzione agli imbrogli
- Il rapporto tra dieta ed esercizio fisico: quali cambiamenti?
- Diete personalizzate per vegetariani/vegani
- Diete personalizzate per diabetici, celiaci, ipotiroidici, allergici
- Infiammazione come fattore patogenetico
- Food sensitivities: le basi scientifiche
- Definizione delle sensibilità alimentari
- Diete di rotazione e di eliminazione: rischi/vantaggi, effetto detossificante
- Il recupero della tolleranza alimentare: una modalità operativa
- Effetti di un'alimentazione di segnale su: ipertensione, osteoporosi, ipo e ipertiroidismo, allergie e malattie autoimmuni, depressione, malattie cardiovascolari, amenorrea e disturbi sessuali ecc.
- La collaborazione con il medico: nuovi scenari.



Docente

dr. Luca Speciani,

Medico Chirurgo, laureato in Scienze Agrarie, master biennale internazionale di **specializzazione in "Nutrizione e dietetica"** dell'Università di Ancona, Coautore di **DietaGIFT**, presidente dell'**AMPAS**, Tecnico della FIDAL e della FITRI, responsabile medico nutrizionale (per il secondo quadriennio consecutivo) della Nazionale italiana di Ultramaratona.

Sede:

Aula didattica

Via Fuhrmann, 74

Luserna San Giovanni (TO)

Il corso è rivolto esclusivamente ai soci Genesis.

CHIUSURA ISCRIZIONI: 28/09/2017