

20 maggio: Inizia la sfida #scelgoquelchemangio

#scelgoquelchemangio



- # UNA SFIDA INNOVATIVA DI ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE.
- # UN VIAGGIO ALLA RISCOPERTA DEL GUSTO, DELLA RELAZIONE CON I NOSTRI SENSI E CON LE NOSTRE EMOZIONI E MOTIVAZIONI.
- # UN MODO FACILE DI USARE LA TECNOLOGIA PER PROMUOVERE NUOVI STILI DI VITA, DI SALUTE E DI BENESSERE CONDIVISO.
- # IN FORMA PER L'ESTATE, CONSAPEVOLMENTE.

kirastellato.com
MINDFUL HEALTH & LIVING

+ Di cosa si tratta?

+ A chi si rivolge?

+ Con quali obiettivi?

+ Come si svolge?

+ Quando inizia?

MODULO DI ISCRIZIONE

Il modulo deve pervenirci entro le 24 del 19 maggio 2019.

Nome _____

Cognome _____

Email _____

☐ Clicca qui per dare il tuo consenso a ricevere comunicazioni unicamente dal nostro sito riguardanti il programma di Alimentazione Consapevole #scelgoquelchemangio, nel pieno rispetto della tua privacy.



MI ISCRIVO!



– Di cosa si tratta?

#scelgoquelchemangio è un'iniziativa di promozione della salute e di cittadinanza attiva per la condivisione dei principi della salute fisica e del benessere mentale che si allinea e si integra con le attività di prevenzione della salute promosse e attuate dalla S.C. Centro Cardiovascolare e Medicina dello Sport dell'Azienda Sanitaria Universitaria di Trieste, sotto la guida del dott. Andrea Di Lenarda.

#scelgoquelchemangio è un percorso innovativo gratuito in 3 step di educazione alimentare, motivazione al cambiamento e consapevolezza emotiva. È un'occasione per prendere coscienza di ciò che realmente si consuma, per rieducare il proprio palato al sapore naturale degli alimenti.

Nata dalla visione condivisa tra professionisti della salute, si avvale della collaborazione della dott. Alice Fragiacomò, dietista attenta ed entusiasta del proprio lavoro, i cui post utili e chiari avete già avuto modo di leggere.

L'industria alimentare, lo stress e i ritmi di vita hanno modificato il modo di nutrirsi e la nostra relazione con il cibo, i cinque sensi e le nostre emozioni.

Ci siamo abituati a consumare dosi di **sale e zuccheri** ben superiori al nostro reale fabbisogno, e lo facciamo senza alcuna consapevolezza. È arrivato il momento di cambiare e di scegliere!

+ Di cosa si tratta?

- A chi si rivolge?

#scelgoquelchemangio è trasversale a tutte le età e può essere seguito individualmente o in gruppi (famiglia, colleghi, amici, ecc.), per stimolare motivazione e aderenza individuale e collettiva.

Questa "sfida" non comporta alcun pericolo per la salute: è un utile ausilio ed uno strumento di educazione per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, dell'ipertensione, del diabete e dell'obesità.

+ Di cosa si tratta?

+ A chi si rivolge?

- Con quali obiettivi?

#scelgoquelchemangio ha come obiettivo quello di educare a stili di vita e a scelte alimentari corrette, in particolare nell'utilizzo di sale e zuccheri aggiunti;

- rieducare il nostro palato al sapore naturale degli alimenti;
- sviluppare motivazione al cambiamento e consapevolezza degli stati emotivi e dei meccanismi cognitivi che spesso guidano i nostri comportamenti.
- Riscontrare benefici tangibili su noi stessi: drenaggio dei liquidi in eccesso, meno gonfiore e più energia per le nostre attività quotidiane.
- Prepararci all'estate!

+ Di cosa si tratta?

+ A chi si rivolge?

+ Con quali obiettivi?

- Come si svolge?

#scelgoquelchemangio permette, gratuitamente, a ogni partecipante di attivarsi, apprendere e condividere senza muoversi da casa tramite un pc, smartphone o tablet. Potrete **scaricare il diario di alimentazione consapevole ALICO** e condividere con gli iscritti e con noi le vostre osservazioni: un forum riservato e sicuro vi permetterà di essere partecipanti attivi e non solo lettori.

È una 'sfida' di tre settimane, durante le quali rieducherete le vostre papille gustative e il vostro cervello, scoprendo consapevolezza e una corretta relazione mente-corpo.

In questi 21 giorni otterrete:

- **materiali da scaricare (diario alimentare e alla fine, per chi ha completato la sfida, il mio libro e-book *Alimentazione Consapevole e il Peso delle Emozioni* con cui potrete continuare e approfondire il vostro percorso**
- **supporto quotidiano** (interviste, suggerimenti, podcast e video)
- **testimonianze di professionisti della salute**
- **condivisione delle nostre esperienze attraverso il Forum**

Inoltre:

Vi indicheremo la corretta lettura ed interpretazione delle **etichette esposte sugli alimenti**; semplici accorgimenti vi permetteranno di fare le **scelte alimentari giuste** per il vostro benessere e vi aiuteranno a riconoscere e godere dei sapori naturali. Comprimerete **il meccanismo delle emozioni** che guidano spesso le nostre scelte alimentari, e di come il cibo possa alterare umore e comportamenti.

+ Di cosa si tratta?

+ A chi si rivolge?

+ Con quali obiettivi?

+ Come si svolge?

- Quando inizia?

La sfida inizia per tutti il 20 maggio, 2019!!

E' richiesta l'iscrizione entro la mezzanotte del 19 maggio 2019.

Iscrivetevi e condividete! Più siamo, migliori saranno i risultati!