

Scheda di iscrizione:

Nome: _____

Cognome: _____

Data di nascita: _____

CF: _____

Indirizzo: _____

Telefono: _____

Email: _____

Giornate di corso scelte _____

DICHIARAZIONE PRIVACY

Consapevole delle sanzioni anche penali, nel caso di dichiarazioni non veritiere e falsità negli atti, richiamate dagli artt. 75 e 76 D.P.R. 445 del 28/12/2000, dichiaro che i dati sotto forniti corrispondono a verità. Io sottoscritto/ a dichiaro di essere stato/ a informato/ a in merito al "Codice in materia di protezione dei dati personali" (D.Lgs. 30.06.2003, n.196) art.13 relativamente alle modalità di raccolta e trattamento dei dati personali. Pertanto, acconsento ad ogni effetto di legge e di regolamento, ed in particolare ai sensi del D.Lgs. 30.06.2003 n.196 in vigore dal 01.01.2004, di trattare i dati sopra raccolti secondo i diritti a norma dell'art.7 del Codice Civile.

BRAiNFOOD
NUTRI LA TUA MENTE

BRAiNFOOD
NUTRI LA TUA MENTE

**"SIAMO CIO' CHE
MANGIAMO": UN PER-
CORSO PER CONOSCERTI**



BRAiNCARE
VIVI LA TUA MENTE

BrainCare Direzione Generale
Via Fornace Morandi, 24 – Padova
segreteria@braincare.it
tel: 049/8176700

segreteria@braincare.it – 049/8176700

Nella foto una creazione dello chef visionario

OBIETTIVI:

- Potenziare il proprio benessere psico-fisico attraverso un'alimentazione consapevole
- Imparare a riconoscere lo stress e suoi effetti sul corpo
- Comprendere la relazione tra sintomi fisici ed emozioni
- Comprendere il legame tra alimentazione e sistema sensoriale
- Imparare a mangiare con la testa

PROGRAMMA:

13 Gennaio 2018— Nutri la tua consapevolezza mentre mangi

9.00 - 10.00: Introduzione ad un'alimentazione più consapevole sia per il corpo che per la mente
10.00 - 11.00: Analisi degli obiettivi di una corretta alimentazione

11.00 - 11.15: *Pausa caffè*

11.15- 12.30: Stesura di programmi nutrizionali personalizzati in base alle esigenze individuali
12.30 - 13.00: Tavola rotonda: risposta alle domande da parte del docente

3 Febbraio 2018—Come il corpo subisce gli effetti dello stress

9.00- 10.00: Strumento di rilevazione di parametri della composizione corporea
10.00 - 11.00: Spiegazione approfondita dei parametri fisici associati allo stress

11.00 - 11.15: *Pausa caffè*

11.15 - 12.30: Rilevazione dei parametri individuali e discussione dei risultati con un professionista del nostro team

12.30 - 13.00: Tavola rotonda: risposta alle domande da parte del docente

10 Marzo 2018—Cuore e mente si parlano: conosci come

9.00-10.00: Introduzione al funzionamento del sistema nervoso simpatico e parasimpatico

10.00-11.00: Relazione tra pensieri ed emozioni e influenza di questi sulla vita quotidiana

11.00 - 11.15: *Pausa caffè*

11.15-12.20: Presentazione dello strumento e rilevazione dei parametri individuali soggettivi con discussione dei risultati con professionisti del team

12.30 - 13.00: Tavola rotonda: risposta delle domande da parte del docente

7 Aprile 2018—Cucina la tua mente in un viaggio attraverso i sensi: incontro con lo chef

9.00- 10.00: Introduzione sulla relazione tra sistema sensoriale e cibo

10.00 - 11.00: Interviene lo chef visionario: come cucinare con mani, bocca, occhi, naso, e orecchie

11.00 - 11.15: *Pausa caffè*

11.15 - 12.30: Dimostrazione pratica: da semplici alimenti ad un'esplosione di sensi

12.30 - 13.00: Tavola rotonda: risposta alle domande da parte dello chef

DOCENTI:

Anna Cantagallo, Medico neurologa e fisiatra, referee in neuroscienze.

Giovanni Galluzzi, Chef Visionario.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

Intero corso: 249 € - **Promo:** 219 € per iscrizioni entro il 10 Dicembre..

Giornata singola: 79 € - **Promo:** 69 € per iscrizioni entro il 10 Dicembre.

SEDE: BrainCare Direzione Generale - Via Fornace Morandi 24, Padova

MODALITA' DI ISCRIZIONE:

Versare tramite bonifico bancario la quota, specificando nella causale il nominativo della persona iscritta e il nome del corso. Di seguito le coordinate bancarie per effettuare il bonifico: **IBAN: IT 70 Q 03268 12100 052832701030**
Intestato a BrainCare srl—Banca Sella s.p.a., via S. Marco, 11/C - 35129 - Padova

Completare l'iscrizione inviando la ricevuta del pagamento e la scheda di iscrizione sul retro adeguatamente compilata, al seguente indirizzo: **segreteria@braincare.it**.