



# La salute vien mangiando...

## Alimentazione come prevenzione

### Ciclo di incontri gratuiti



ottobre-novembre 2015

ore **17-19**  
SALA BIGONGIARI  
Biblioteca  
San Giorgio  
Via Pertini, Pistoia



Comune di  
**Pistoia**

## INTRODUZIONE

Ippocrate, il padre dell'antica medicina, sosteneva: "la medicina sia il tuo cibo e il cibo sia la tua medicina". A distanza di secoli possiamo affermare che quanto espresso dal grande filosofo greco sia ancora assolutamente attuale.

È dunque di primaria importanza alimentarsi con consapevolezza perché una sana alimentazione rappresenta il primo intervento di prevenzione a tutela della salute e dell'armonia psico-fisica.

## DESTINATARI

Il ciclo di incontri è rivolto a tutti coloro che vogliono acquisire consapevolezza sulle proprie abitudini alimentari, avere informazioni corrette sul cibo e sul legame cibo-emozione e cibo-relazione.

## PROGRAMMA

### Lunedì 5 ottobre, ore 17-19

#### **I principi di una corretta alimentazione: la dieta mediterranea**

Se è vero che l'uomo è ciò che mangia, dobbiamo scegliere bene il cibo, conoscere le proprietà degli alimenti e le giuste combinazioni nella dieta quotidiana.

Relatrice Dott.ssa Stefania Capecchi

### Lunedì 12 ottobre, ore 17-19

#### **La corretta alimentazione nelle prime fasi della vita dell'uomo**

Una corretta alimentazione ed un corretto rapporto con il cibo da bambini rappresenta un investimento per la salute futura.

Relatrici Dott.sse Stefania Capecchi e Maria Capo

**Lunedì 19 ottobre, ore 17-19**

**Alimentazione e adolescenza**

L'importanza di un corretto rapporto con il cibo dal punto di vista nutrizionale e psicologico in una fase "delicata" della vita dell'uomo.

Relatrici Dott.sse Stefania Capecchi e Maria Capo

**Lunedì 26 ottobre, ore 17-19**

**Alimentazione in "rosa"**

Una corretta alimentazione nella varie fasi della vita di una donna: dalla gravidanza alla menopausa (con riferimento anche all'alimentazione nella prevenzione dell'osteoporosi).

Relatrici Dott.sse Stefania Capecchi e Maria Capo

**Lunedì 9 novembre, ore 17-19**

**Alimentazione e integrazione**

Corretta alimentazione per lo sportivo e utilizzo consapevole degli integratori.

Relatrice Dott.ssa Stefania Capecchi

**Lunedì 16 novembre, ore 17-19**

**La malattia di Alzheimer: aspetti nutrizionali e psicologici**

È fondamentale saper gestire il malato di Alzheimer dal punto di vista psicologico e nutrizionale nella sua quotidianità.

Relatrice Dott.ssa Giulia Vendramini

**Lunedì 23 novembre, ore 17-19**

**Alimentazione, psicologia e malattia oncologica**

Una corretta alimentazione è lo strumento di prevenzione primaria più importante per contrastare le patologie tumorali ed, assieme ad un corretto supporto psicologico, l'arma per supportare e sostenere il malato e i suoi familiari nella lotta alla malattia.

Relatrici Dott.sse Stefania Capecchi e Giulia Vendramini

# RELATRICI E RESPONSABILI DEL PROGETTO

## **Maria Stella Rasetti**

Direttrice della Biblioteca San Giorgio

## **S.Ila Anna Maria Anelli**

Ispettrice Infermiere Volontarie della Croce Rossa di Pistoia

## **Dott.ssa Stefania Capecchi**

Biologa nutrizionista, referente nutrizionale per l'Associazione culturale C.A.M.P.O. Pistoia, consigliere della sezione provinciale di Pistoia della LILT

## **Dott.ssa Giulia Vendramini**

Psicologa Clinica e della Salute, iscritta all'Albo degli Psicologi della Toscana n. 7010 specializzanda in psicoterapia familiare e relazionale

## **Dott.ssa Maria Capo**

Psicologa-psicoterapeuta familiare specializzata in Emdr-psicologia del trauma e dell'emergenza, brain trainer (riabilitazione neurocognitiva), parent coaching (sostegno alla genitorialità)



La partecipazione al corso è gratuita sia per l'intero ciclo di incontri che per un singolo incontro. Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo [corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it](mailto:corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it), indicando il proprio nome, cognome e numero tessera della biblioteca ed esprimendo la propria intenzione di partecipare all'intero ciclo di incontri o ad un singolo modulo. Chi non ha un indirizzo di posta elettronica potrà recarsi al banco accoglienza della biblioteca, dove potrà compilare e firmare un apposito modulo cartaceo. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca, potrà comunque inviare la richiesta di partecipazione e perfezionare l'iscrizione prima dell'inizio del corso stesso. Le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo fino al raggiungimento di 30 richieste.