



A PARTIRE DA SABATO MATTINA 13 FEBBRAIO 2021

Bleah che schifo!

Per-corso di sostegno per genitori disperati 😊 che desiderino restaurare una sana alimentazione in famiglia.

con la Dr.ssa O.Piccini e con la Dr.ssa G. Gandolfi

Docenti



GIORGIA GANDOLFI: fondatrice di Rinascere, laureata in Scienza dell'Alimentazione, naturopata, studia da anni con passione tutto quello che riguarda la "salutogenesi". Si occupa di divulgazione scientifica per la diffusione delle medicine integrate, per aumentare l'aspettativa di vita *in salute* delle persone. Ama mettere in pratica in cucina i fondamentali dell'alimentazione salutistica e probiotica che divulga.

ORNELLA PICCINI: psicologa, psicoterapeuta psicologa e psicoterapeuta, dedica allo studio delle tematiche della salute in famiglia, ha lavorato presso il Servizio di Gastroenterologia dell'ospedale pediatrico Meyer, con particolare attenzione agli aspetti della psicosomatica.



QUANDO?

Sabato mattina 13 e 27 febbraio e 13 marzo ore 9:30-11:30 + incontro individuale da fissare con la Dr.ssa Piccini

DOVE? Online in diretta streaming su Zoom, le lezioni saranno registrate e messe a disposizione degli iscritti senza limiti

TEMI TRATTATI?

Quali sono le cause del tanto diffuso disgusto dei bambini per le verdure e i cibi sani?

Come attivarsi per raggiungere il cambiamento desiderato.

Con la Dr.ssa Gandolfi vedremo insieme quali sono i **cardini teorici** di una sana alimentazione per i nostri bambini, come si può **passare in modo "indolore"** e pratico, da un'alimentazione ricca di zuccheri, farine raffinate, carne, cibi industriali, ad un'alimentazione più viva e più ricca di nutrienti. Infine **costruiremo insieme il menù settimanale** della famiglia.

Con la Dr.ssa Piccini affronteremo gli **aspetti relazionali**, le dinamiche, gli **strumenti emotivi** per costruire o recuperare **un buon rapporto con il cibo** e una sana alimentazione familiare nelle varie fasi della vita nostre, dei nostri piccoli e ragazzi.

PROGRAMMA

PRIMO INCONTRO 13/02

Breve presentazione dei partecipanti

Dr.ssa Gandolfi: *Linee guida per una sana alimentazione familiare*

Dr.ssa Piccini: *Il nutrimento e la nutrizione, scoprirli per un buon rapporto col cibo*

SECONDO INCONTRO 27/02

Dr.ssa Gandolfi: *“Transizione Indolore” : come passare dall’alimentazione occidentale ad un’alimentazione sana senza rinunciare al piacere del gusto. Idee e ricette da provare a casa prima del terzo incontro*

Dr.ssa Piccini: *Strumenti emotivi e psichici per costruire un’alimentazione sana in famiglia*

TERZO INCONTRO

Incontro individuale da fissare con la **Dr.ssa Piccini** per approfondire le dinamiche e problematiche della propria famiglia/lavoro

QUARTO INCONTRO 13/03

Dr.ssa Gandolfi: *“Costruiamo insieme il menù settimanale”: ogni partecipante avrà redatto a casa il suo menù, lo vedremo insieme apportando correzioni e suggerimenti se necessari*

Dr.ssa Piccini: *Il cibo che accompagna le fasi della vita*



A CHI E' RIVOLTO?

- A futuri genitori, a neo genitori, a genitori “disperati” :-), a operatori del benessere e a figure sanitarie che hanno in cura genitori e bambini

COME?

Le video-lezioni saranno trasmesse in diretta utilizzando la piattaforma ZOOM e verranno registrate e messe a disposizione degli iscritti sul nostro canale Youtube senza limiti. E' possibile quindi seguire le lezioni in diretta streaming o in differita o entrambi.

CHE REQUISITI SONO RICHIESTI PER PARTECIPARE?

Essere in possesso di:

- Un PC, tablet o smartphone funzionanti
- Una buona connessione Internet per le video-lezioni da remoto

Metteremo a disposizione il n. di cell del nostro supporto tecnico da poter contattare prima della videoconferenza per risolvere eventuali difficoltà

COSTO?

- **199€** a persona e a famiglia (possono partecipare da remoto entrambi i genitori)

COSA COMPRENDE?

- Videolezioni da remoto in diretta streaming
- Videoregistrazioni lezioni da guardare comodamente quando si vuole
- Slides quando prodotte per le lezioni
- Possibilità di partecipare in diretta streaming o in differita o entrambe

COME FACCIAMO AD ISCRIVERMI?

Per iscriverti vai [QUI](#)

Pagamenti accettati: bonifico, Paypal, carta di credito

DATE LEZIONI: sabato mattina 13-27 febbraio e 13 marzo ore 9:30-11.30 + incontro individuale da fissare con la Dr.ssa Piccini

INFO: info@rinascerebenefit.it — cell 3479828668 Giorgia



RINASCERE SRL SOCIET' BENEFIT

Sede: Modena Strada Barchetta 145

PIVA: 03937790362

Seguici sulla pagina Fb [QUI](#)

Presto il nuovo sito sarà online:

www.rinascerebenefit.it