



<https://www.annuncici.it/x-630074-z>






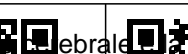

NUTRIRE LA MENTE, POTERE NASCOSTO DEL CIBO!

Il corso "Mente e Cibo" offre una visione completa delle interazioni tra alimentazione e salute mentale. Attraverso un approccio interdisciplinare, esploriamo gli impatti positivi e negativi del cibo sulla mente, fornendo competenze pratiche e promuovendo scelte alimentari informate. Inoltre, il corso è aperto sia a uomini che a donne, compresi gli amanti della cucina, offrendo un'esperienza inclusiva e adatta a diverse esigenze. Scegliendo questa formazione, acquisirai una comprensione approfondita e strumenti concreti per migliorare la tua salute mentale attraverso l'alimentazione.

Il corso è progettato per coinvolgere un pubblico ampio e diversificato, accogliendo uomini e donne interessati a esplorare la relazione tra il cibo e la mente, inoltre è aperto a tutti coloro che amano cucinare o desiderano sviluppare le proprie abilità culinarie e di benessere personale. Sarà un'opportunità di apprendimento significativa sia per coloro che si occupano della preparazione dei pasti, che per coloro i quali desiderano approfondire la comprensione degli aspetti psicologici legati all'alimentazione.

L'obiettivo del corso è offrire al corsista una comprensione completa del ruolo del cibo nella salute mentale e cerebrale, enfatizzando sia gli aspetti positivi che quelli negativi.

- Il comprendere l'Influenza alimentare: approfondire la comprensione di come le scelte alimentari influenzino direttamente la salute mentale, indagando gli effetti

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|---|
| <p>benefici e dannosi</p> <p>Il ricorso a cibi benefici e dannosi e gli altri aspetti di nutrizione fondamentali che costituiscono la base della dieta mediterranea.</p> <p>L'esplosione del legame tra dieta e emozioni: alimentazione e connessione con il mondo che ci circonda e le nostre emozioni, incluso il cibo che possono incidere sul nostro umore.</p> <p>La validazione della nutrizione nello sport: il ruolo della dieta nella performance fisica e mentale.</p> <p>L'identificazione di cibi dannosi e la scelta di quelli più ottimali.</p> <p>Il prevenire le malattie neurodegenerative come l'Alzheimer.</p> <p>La stimolazione del pensiero critico: esaminare i messaggi mediatici e la pubblicità legati all'alimentazione e alla mente.</p> |  |  |  |  |  |  |  |
|---|---|---|---|--|---|---|---|

CONTENUTI 1h 46m di formazione on demand, con video lezioni e slide didattiche fruibili h24

MODULO 1: INTRODUZIONE AL CORSO

- Presentazione del corso e degli obiettivi in termini generali.

- Corso online mente e cibo esplorando la psicologia dell'alimentazione

<https://www.zanichelli.it/x-630074>

le mal
zione de
il 11 46
ENTRO
one del

<https://www.annaliincisi.it/x-630074>

degenera-
critico: co-
ziona o
Al COME
gli obiet-

<https://www.gannunci.it/x-630074>

l'altezza
in modo
con visio
ni gene

<https://www.annuncioci.it/X-6300/4>

essaggi
side e di
psicologia
la
esplorando
della
Culto
Culto
Culto

<https://www.aiaa.org/cicr/17X-6500/4>

Come come mente e corpo
esplorando la psicologia
della mente

la psiche

libri h24

leg

all'alim
esplorando la
psicologia
dellaimentazione

tion

esplorando la psicologia
della sperimentazione

nen

e. esplorando la psicologia dell'alimentazione

Z

esplorando la psicologia
dell'alimentazione

-
- Contestualizzazione dell'importanza della relazione tra cibo e mente.

IMPATTI ALIMENTARI SULLA SALUTE MENTALE

Cibo e salute mentale, un connubio essenziale.

- Nutrizione ed equilibrio emotivo.
- Esplorazione degli effetti delle scelte alimentari sulla salute mentale.

CIBI CHE FAVORISCONO LA SALUTE DEL CERVELLO

- Esplorazione degli effetti delle scelte alimentari sulla salute mentale.

CONNESSIONI TRA ALIMENTAZIONE ED EMOZIONI

- Analisi delle influenze del cibo sulle emozioni e l'umore.

NUTRIZIONE PER L'ECCELLENZA SPORTIVA

- Approfondimento della dieta come elemento chiave nelle prestazioni sportive e nella resilienza mentale.

RISCHI ALIMENTARI PER IL CERVELLO

- Identificazione degli alimenti con effetti negativi sulla salute cerebrale.

PREVENZIONE DELLE MALATTIE NEURODEGENERATIVE

- Esplorazione del ruolo di una dieta equilibrata nella prevenzione delle malattie cerebrali.

PENSIERO CRITICO SULL'ALIMENTAZIONE E LA SALUTE MENTALE

- Piatto e Psiche: Uno sguardo critico.

TEST APPRENDIMENTO.

Al termine del corso si rilascia ATTESTATO DI FREQUENZA FORMATIVO (in formato digitale scaricabile).

LA FORMAZIONE QUANDO E DOVE VUOI

Richiedi maggiori informazioni sul corso e il referente formativo ti contatterà per rispondere ad ogni tua domanda oppure visita il nostro sito web e procedi direttamente all'acquisto!

Partecipare ai corsi online in e-learning è semplicissimo:

- Registrati gratuitamente al sito web progettoperformare (crea il tuo account con email e password).
- Una volta registrato e loggato puoi acquistare il corso di interesse.
- Accedi a tutte le video-lezioni h24 tramite la nostra piattaforma di e-learning.
- Come, dove e quando vuoi: puoi seguire le lezioni da PC, smartphone e tablet (Android e Apple).

BREVE BIOGRAFIA DOCENTE

Maria Cristina Gentile, Psicologa dei processi di sviluppo e apprendimento.

Ciao! Sono il tuo docente appassionato di benessere mentale e fisico, con un focus specifico sull'aspetto alimentare. Dopo essermi laureata in "Scienze e Tecniche di Psicologia Cognitiva" e a seguire "Psicologia clinica dei processi di sviluppo e di apprendimento", ho preso l'abilitazione alla professione di Psicologo e con anni di esperienza nel campo e formazione accademica solida, ho aiutato vari professionisti ad affrontare le loro sfide lavorative e di benessere. Sono qui per condividere con te metodologie e segreti dietro il successo applicato al contesto del benessere alimentare. Sarà un viaggio alla scoperta di insight preziosi per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi. La mia determinazione è fornirti strumenti pratici ed approfonditi che contribuiranno alla comprensione di sfide legate al benessere alimentare. Spero di ispirarti e formare con te una squadra dedicata al raggiungimento di alcuni traguardi.