

## **Corso online mente e cibo esplorando la psicologia dell'alimentazione**



Luogo **Sicilia, Agrigento**  
<https://www.annunciici.it/x-630342-z>

**NUTRIRE LA MENTE, POTERE NASCOSTO DEL CIBO!**

## DESCRIZIONE

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.

A CHI E' RIVOLTO

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.

## OBIETTIVI

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.

Suddetto corso esplorerà:

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

### **benefici e dannosi**

I ricordi e i benefici legati alle esperienze di nutrimento alimentare trasmettono la memoria cerebrale il piacere alimentare. L'esplorazione sociale tra cui le connessioni: amicizia e relazioni che mantengono le nostre emozioni incluse nei pernesso dei nostri genitori.

La valutazione

- L'identificazione di cibi dannosi e la scelta di quelli più ottimali.
- Il prevenire le malattie neurodegenerative come l'Alzheimer.

## • La stimolazione

CONTENUTI 1146m di formazione on demand, con video lezioni e slide didattiche fruibili H24

# **MODULE 1: INTRODUCTION**

osicolo  
x-6303

- 
- 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.