

Corso online mente e cibo esplorando la psicologia dell'alimentazione



Luogo **Calabria, Vibo Valentia**
<https://www.annunci.it/x-645770-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.



- La stimolazione del pensiero critico: esaminare in modo critico i messaggi mediatici e la pubblicità legati all'alimentazione e alla salute mentale.

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.
- 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.