

HEALTHYHABITS®

Academy

Corso di alta formazione sui temi della prevenzione primaria e cambiamento sostenibile delle abitudini.

PROGRAMMA

Nelle sessioni formative verranno affrontate tutte le tematiche legate al cambiamento sostenibile delle principali abitudini in direzione della prevenzione primaria, a partire dall'origine del problema (il motivo per cui le persone credono che sia difficile cambiare), dall'osservazione ultra quarantennale che ha originato la metodologia, le sue basi e la corretta applicazione nei vari ambiti sociali.

In particolare nelle sessioni formative verranno trattati i seguenti argomenti:

PRIMO WEEK END 26, 27 Febbraio 2022

L'approccio Healthy Habits

La metodologia: Come facilitare la transizione verso sane abitudini.

Il sistema limbico e la sua influenza sulle nostre scelte

Introduzione ai 4 pilastri evolutivi e le loro interazioni nel determinare benessere

Cosa ci ha portato fuori strada: il ribaltamento della realtà, le associazioni mentali.

Principi e strategie dell'approccio healthy habits

Relazioni psico sociali Primo pilastro:

Comunicazione con se stessi: E' l'origine di ogni processo?

SECONDO WEEK END 26, 27 Marzo 2022

Il grande equivoco della prevenzione

Nutrizione e Antropologia

Alimentazione molte credenze, poche evidenze

La nutrizione vista sotto la lente delle abitudini sociali

Digiuni e Autofagia, invecchiamento e telomeri, i marcatori dell'età biologica.

Analisi e feedback in gruppi di lavoro

TERZO WEEK END 9, 10 Aprile 2022 **Sessione on line**

L'ambiente secondo pilastro evolutivo.

Ambiente, salute e fertilità della terra.

Gli inquinanti nel terzo millennio.

L'uso dei materiali, storia recente e futuro del pianeta.

Rispettiamo i cicli circadiani.

Luce artificiale, ambienti ostili ed ergonomia.

L'influenza della natura sulla cognizione (esperienze e studi)

Feedback di metà percorso

PATROCINATO DA:



FNOMCeO
Federazione Nazionale degli Ordini
dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri

HEALTHYHABITS®

Academy

Corso di alta formazione sui temi della prevenzione primaria e cambiamento sostenibile delle abitudini.

QUARTO WEEK END 7, 8 Maggio 2022

La fisiologia terzo pilastro evolutivo.

La sedentarietà peste del terzo millennio.

Exercise is medicine, l'esercizio come contrasto all'infiammazione cronica silente.

Postura e respirazione sono fondamentali.

Riattivarsi a qualunque età... dosi e scelte sono decisive.

Placebo e Nocebo, motivatore o sabotatore?

Forest therapy: Esercizio e ambiente si uniscono

Molti anni per ammalarsi, pochi mesi per curarsi. (esperienze e studi)

Lo stile di vita come prevenzione e freno per le malattie neuro degenerative. (esperienze e studi)

Dinamiche di gruppo

QUINTO WEEK END 11, 12 Giugno 2022

Nutrizione: il quarto pilastro.

Infiammazione e prevenzione, il cibo come adiuvante la terapia

Cibo e invecchiamento, i collegamenti con gli altri pilastri evolutivi.

La prevenzione inizia dalla gravidanza

Cambiare alimentazione per influenzare la nostra chimica organica.

Dinamiche di gruppo

SESTO WEEK END 2, 3 Luglio 2022

Finale di academy: Ricomponiamo il mosaico della salute.

Applicazioni e verifiche degli effetti della chimica organica su salute e comportamenti sociali.

La comunicazione interpersonale: induttore privilegiato di salute e qualità della vita.

Dinamiche di gruppo

Test Ecm

Contatto per informazioni:

letizia@healthyhabits.it

Per il corpo docenti in aggiornamento è visibile sul sito www.healthyhabits.it, nella sezione "Academy". Sarà comunicato in via definitiva entro il 30 Novembre 2021.

PATROCINATO DA:



FNOMCeO

Federazione Nazionale degli Ordini
dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri