# **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.

**PRIMO WEEK END**

**11,12 Febbraio 2023**

**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

Il grande equivoco della prevenzione .

Applicazioni pratiche dell’approccio Healthy Habits nei diversi contesti lavorativi.

**SECONDO WEEK END**

**11,12 Marzo 2023**

**Noi e il Cibo**

Nutrizione e Antropologia

Alimentazione molte credenze, poche evidenze

La nutrizione vista sotto la lente delle abitudini sociali

Digiuni e Prevenzione

Invecchiamento e telomeri, i marcatori dell’età biologica.

I livelli del cambiamento: Strategia Healthy Habits

Analisi e feedback in gruppi di lavoro

**TERZO WEEK END**

**15,16 Aprile 2023**

**Noi e il nostro corpo**

La sedentarietà peste del terzo millennio.

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

Riattivarsi a qualunque età… dosi e scelte sono decisive.

Le tipologie e gli effetti dell’attività fisica.

Placebo e nocebo , motivare o sabotare

**QUARTO WEEK END**

**13,14 Maggio 2023**

**Noi e il cibo**

Cibo infiammazione e prevenzione

Il cibo come adiuvante la terapia

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

La prevenzione inizia dalla gravidanza

Gestire le obiezioni

Strumenti per il cambiamento

Dinamiche di gruppo

**QUINTO WEEK END**

**10,11 Giugno 2023**

**Noi con noi gli altri**

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

Ricomponiamo il mosaico della salute

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

Dinamiche di gruppo e conclusioni

**FORMAZIONE EROGATA ON LINE**

**Noi e l’ambiente**

Ambiente, salute e fertilità della terra.

Gli inquinanti nel terzo millennio.

Forest terapy, esercizio e ambiente si uniscono.

Rispettiamo i cicli circadiani. L’uso dei materiali, storia recente e futuro del pianeta. Luce artificiale, ambienti ostili ed ergonomia. Il silenzio, i rumori e il clima emotivo La bocca ambiente decisivo per la prevenzione

Dinamiche di gruppo

\*il programma può subire variazioni e/o implementazioni

ORARIO SABATO: 10.00/18.00

ORARIO DOMENICA: 9.00/16.00