



LA SALUTE VIEN MANGIANDO

CORSO DI FORMAZIONE: L'ALIMENTAZIONE E GLI STILI DI VITA PER IL BENESSERE E LA SALUTE

Vallegrande 11-12 ottobre 2014

Direzione scientifica

Dottorssa Lidia LA MARCA

I segreti di una cucina gustosa e naturale e legata alla tradizione regionale, alla luce delle ultime conoscenze scientifiche. Ecco l'offerta che la Lega Vita e Salute propone al Campo siciliano e a chi si occupa nelle comunità di temi della salute e vuole aumentare le sue conoscenze teoriche e pratiche.

Grazie al contributo autorevole della dr.ssa Lidia La Marca, che da anni anche per la chiesa offre le sue competenze, come conferenziera e autrice di libri e articoli per le Edizioni ADV e per la casa editrice Spagnola Safeliz, insieme all'esperto chef vegetariano Roberto Fontana.

Quando: 11-12 ottobre 2014

Dove: Vallegrande

Costi: una notte di soggiorno: € 20 + 10 contrib. corso; due notti: € 40 + 10 contrib. Corso

Condizioni: il corso è a numero chiuso per un massimo di 20 partecipanti che invieranno la loro richiesta via mail (info@vitaesalute.net) **entro il 17 settembre.**

Le persone dovrebbero provenire dal maggior numero di chiese (per cui in linea di massima si accettano 2 rappresentanti per ogni comunità). Se supereremo questo numero, daremo precedenza ai primi 20 prenotati mentre gli altri potranno partecipare, ma solo come osservatori. Per il sabato pomeriggio, dove è previsto un momento importante più lungo teorico, possono partecipare più persone, anche se non iscritte.

Il corso fornisce le nozioni di base per motivare la scelta di uno stile di vita salutare, passo indispensabile per la prevenzione primaria di molte malattie della nostra epoca e per vivere una vita equilibrata e in armonia con se stessi, gli altri e il mondo che ci circonda.

Condotta da un medico esperto di metabolismo, da un cuoco esperto di cucina naturale (vegana, ovo-lacto-vegetariana), permette ad ogni corsista di partecipare alla preparazione dei cibi che saranno serviti a colazione, pranzo e cena.

Dopo una introduzione generale che illustra le ultime scoperte della scienza, le relazioni tra stile di vita e salute, si svilupperanno temi specifici (proteine vegetali, cereali, legumi, uso delle erbe, uso delle spezie, ecc.). Il corsista potrà avere nozioni teoriche sui cibi ma anche cucinare ricette deliziose per il palato ma assolutamente sane. In particolare, **oggetto dei laboratori pratici sarà la rivisitazione, in chiave salutistica e vegetariana, di alcuni piatti della tradizione regionale locale.** L'intento è di avvicinare alla cucina salutare il maggior numero di persone, diffidenti e poco disponibili a introdurre nella loro consuetudine alimentare cibi che sentono come "estranei" (tofu, seitan, soia ecc).

Ogni corsista avrà a disposizione un tagliere, i coltelli, i cibi da manipolare sotto la guida dell'esperto.

Docenti

Lidia La Marca, medico ginecologo, oncologo, esperto di metabolismo, alimentazione e riequilibrio PNEI.

Roberto Fontana, cuoco esperto di cucina naturale (vegana, ovo-lacto-vegetariana).

PROGRAMMA

SABATO 11 ottobre 2014

h. 15:30 – 17:45

QUALI STILI DI VITA PER IL BENESSERE E LA SALUTE?

Relazione fra lo stile di vita, il benessere e la salute: cosa dice la scienza.
Lo stile di vita utile a prevenire le patologie tumorali, metaboliche e cardiovascolari
La visione PNEI.
L'inflammaging e la possibilità di rallentare l'invecchiamento.
Genetica ed epigenetica.
Medicina molecolare.
Azione dei principali ormoni e relazioni con lo stile di vita.
Importanza della mente.
Importanza dell'attività fisica.
Quale scelta alimentare per la salute di tutta la famiglia.
La fede vegetariana.
Carico glicemico e Pral (alcalinità e acidità della dieta).
La composizione dei pasti.
Cibi anticancro.
La salute e l'ambiente.

h. 18:15 -20:15

I differenti metodi di cottura.
Le attrezzature.
I cereali (caratteristiche e cotture).

Laboratorio pratico

In un ambiente attrezzato con cucina e sala da pranzo i corsisti prepareranno la cena per tutti, che comprenderà: un'insalata, un cereale, una proteina vegetale, una verdura, un dolce di frutta, una tisana. Durante il laboratorio saranno fornite ulteriori notizie sulle proprietà degli ingredienti utilizzate e le ricette particolareggiate dei cibi preparati.

h. 20:30

Cena collettiva

DOMENICA 12 ottobre 2014

h. 8:00

Come organizzare una colazione salutare (Carico glicemico, pral)

Laboratorio pratico

Preparazione della colazione

(pane integrale, pane non lievitato, frittelle biologiche, infusi ecc)

h. 8:45

Colazione collettiva

h. 9:15

I legumi.

Proteine vegetali (seitan, tofu).

Verdure.

Erbe aromatiche.

Spezie.

h. 10:00

Inizio laboratorio pratico

Preparazione dei cibi per il pranzo

Durante il laboratorio saranno fornite ulteriori notizie sulle proprietà degli ingredienti utilizzati e le ricette particolareggiate dei cibi preparati.

h. 13:00

Pranzo in comune

h. 15:00

Questionario.

Consegna dei materiali didattici.

Partenza.

Per i corsisti : Si consiglia di portare un vestiario comodo, il grembiule e, per chi lo possiede, un coltello di ceramica.

Per ulteriori info: info@vitaesalute.net