



Corso di approfondimento

Rimini, Hotel Vienna, 22-25 feb 2018

Siete pregati di non intervenire con domande durante le conversazioni. Attendete la fine della lezione.

Per cambiamenti del menu in caso di gravi intolleranze alimentari, avvisate gli incaricati entro le 9,10 del primo mattino

Giovedì 22 (serata dell'arrivo)

Nel pomeriggio: arrivi e sistemazioni

20,10 *Cena Buffet di insalate, Zuppa di grano saraceno e lenticchie, Broccoli e carote glassate*

21,30 Indicazioni pratiche del convegno (Enzo Parma)
Breve comunicazione "Finalità di un corso di approfondimento" - (Sergio Chiesa)

Venerdì 23 (primo giorno)

8,15 *Colazione Budwig con miglio, banane, mandorle, mele e albicocche secche*

09,30 "I grassi: nuove frontiere dell'alimentazione" (Sergio Chiesa)

11,15 "Lo yoga della risata: introduzione" (Remo Grullero)

13,00 *Pranzo: Buffet di insalate, Risotto alla marinara, Zucca e verza al forno con rosmarino*
Tempo libero

15,30 "Esercizi pratici" di yoga della risata

16,00 "Carrellata di cucina pratica" (Donatella Mambrini)

17,15 Attività fisica (camminata)

18:00 "SIBO e IBS: l'intestino infiammato" (Sergio Chiesa)

19,30 *Cena: Buffet di insalate, Sorgo con i broccoli, purè di fave con cicoriante*

Lo Staff

Enzo Parma, consigliere di Cibo è Salute, Donatella Mambrini, Bruna Ottolina

Sabato 24 (secondo giorno)

8,15 *colazione: Budwig con banane, noci, grano saraceno e mandarini*
09,30 "Le mille forme di digiuno: una via importante per la salute" (Carla Vecchi)

10,45 Attività fisica

11,30 "La straordinaria ricchezza dei cibi fermentati" (Michela Trevisan)
Discussione

13,00 *Pranzo Buffet di insalate, Lasagne con ragù di lupini, Champignon spadellati con cipolla*
Tempo libero

15,30 "Il mercurio nella dentatura: un rischio da calibrare" (Bruno Pozzi)
Discussione

16,45 "Il latte e i latticini: un problema per la salute?" (Michela Trevisan)

18,00 "Lo svezzamento, passaggio strategico per la salute futura" (Mario Berveglieri)

19,30 *Cena: Buffet di insalate, Zuppa di ceci alla toscana, Insalata russa vegetale, Cipolline aromatiche*

Domenica 25 (terzo giorno)

07,30 *(per chi lo desidera) s. Messa*

8,30 *colazione: Budwig con banane, nocciole, miglio e pere*
09,30 Acquistare cibo salutare? Impariamo a leggere le etichette (Mario Berveglieri)

11,30 L'attività fisica, fondamento della salute" (Francesca Fabbri)

12,15 *Pranzo Buffet di insalate, Miglio con verdure e sesamo con cake di ceci al curry in salsa, cavoletti di Bruxelles saporiti*

Partenze: BUON VIAGGIO e ARRIVEDERCI!

I relatori

Mario Berveglieri, pediatra, spec. Scienza dell'Alimentazione e Chimica e Biochimica Clinica. Sergio Chiesa, esperto di nutrizione. Francesca Fabbri, Medico fisiatra Ospedale civile di Baggiovara Modena, Remo Grullero: teacher di Yoga della risata, Mambrini, esperta di cucina kousmine. Bruno Pozzi, medico e odontoiatra. Michela Trevisan, biologa nutrizionista, Carla Vecchi, medico omeopata.