



Dati tecnici

Salvo diverse indicazioni i **corsi** iniziano con la cena del primo giorno (ora di arrivo consigliata: prima delle 19:30. Cena ore 20:10) e terminano con il pranzo del giorno finale. Fanno eccezione le giornate di depurazione che iniziano sempre con la cena della domenica e terminano con la colazione di sabato. Le prenotazioni dovranno essere fatte **direttamente agli alberghi interessati accompagnate dall'anticipo di 100 euro (restituibile fino ad un mese prima dell'inizio del corso)**, versato mediante bonifico o vaglia postale intestato all'albergo interessato. **Non saranno ritenute valide** le prenotazioni non accompagnate dall'anticipo.

I prezzi indicati per i corsi comprendono: pensione completa da versare all'hotel (prima cifra) e contributo per le spese dell'associazione (seconda cifra).

Non comprendono il supplemento per camera singola e l'eventuale tassa di soggiorno.

Il numero di camere singole (a prezzo maggiorato) è limitato: si prega di facilitare la sistemazione in camere a due posti. Precisate nella prenotazione.

Il numero di partecipanti ai corsi è limitato per permettere una migliore partecipazione. È consigliabile perciò iscriversi al più presto.

Gli alberghi hanno tutti disponibilità (limitata) di camere con accesso facilitato per le carrozzine: precisate nella prenotazione.

Tutti i corsi sono soggetti a rischio di annullamento in base a nuove disposizioni governative

In Italia esistono solo due associazioni approvate dalla Fondazione Internazionale Kousmine: "Cibo è Salute" e "AMIK". Diffidate da altri enti o cliniche che si presentano come "kousminiani".

L'associazione "Cibo è salute", dal 1997 organizzatrice in Italia dei corsi Kousmine, è un'associazione **senza scopo di lucro**. Si propone di divulgare uno stile di vita e in particolare un'alimentazione coerente con le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. In particolare diffonde la conoscenza del metodo di cura della dott. Kousmine.

I nostri medici e ricercatori continuano con efficacia la ricerca della dott. Kousmine, aggiornandola ai nuovi studi, raccogliendo nuove osservazioni cliniche dalle centinaia di malati che si rivolgono a noi, controllando e condividendo le esperienze terapeutiche.

Dell'associazione fanno parte medici, educatori, operatori sanitari e sociali.

Tesseramento € 10, facoltativo Si può rinnovare il proprio tesseramento e contribuire alle spese di "Cibo è Salute" con versamento sul ccp 83525 147 o sull'IBAN IT58G0200845360000105362177 intestati a "Associazione Cibo è Salute"

Per contatti tecnici sui corsi:

Segreteria: Samantha 0324 243 006 (orario d'ufficio)
amministrazione@kousmine.org

Per info sulle location e per maggiori informazioni e prenotazioni rivolgersi ai singoli hotel.

IL METODO KOUSMINE

Nato per la prevenzione dei tumori, il metodo, elaborato in anni di ricerca e applicazione dalla dott. Catherine Kousmine, si è rivelato uno dei più efficaci per la prevenzione e il rafforzamento delle cure di malattie difficilmente controllabili dai comuni interventi farmacoterapici, ma anche come una efficace difesa contro i disordini che minacciano il nostro organismo in particolare legati alla sindrome metabolica.

Il Metodo Kousmine è un metodo rigorosamente scientifico, basato sugli studi della dottoressa svizzera e confermato da numerose e recenti ricerche. Ma è nello stesso tempo un metodo naturale, teso a potenziare le risorse dell'organismo, ad equilibrare le sue difese, a riparare i danni dovuti ad agenti aggressori esterni e ad errori alimentari. Proprio per questo può essere praticato insieme con qualsiasi terapia già in uso.

La nostra associazione presenta nei corsi anche altre diete come la Seignalet e la chetogenica che ampliano le possibilità di prevenzione e cura.

L'esperienza d'incontri e più di cento corsi tenuti in questi anni a più di 11.000 partecipanti garantisce una presentazione chiara ed efficace degli elementi fondamentali del metodo, in modo di avviarne immediatamente la pratica. I corsi base sono rivolti a malati, a chi si occupa di malati e a persone sane che vogliono migliorare il loro standard di salute e, quindi, di benessere.

Non vuole sostituirsi a nessuna cura in atto e nei corsi non verranno praticate diagnosi o terapie farmacologiche.

Per ragioni pratiche non vengono accettate persone non autosufficienti che non siano accompagnate da qualcuno che si occupi di loro.

Altre informazioni: cfr www.kousmine.org

Associazione Cibo è Salute

METODO KOUSMINE
Per la prevenzione e il rafforzamento della cura delle malattie

Un metodo che si è rivelato efficace nel migliorare le risposte del sistema immunitario e quindi nel prevenire e combattere tumori, malattie autoimmuni (come la sclerosi multipla, la colite ulcerosa, l'artrite reumatoide, morbo di Crohn, la spondilite anchilosante, il lupus eritematoso, ecc.) o altre legate a squilibri dell'organismo, che sono difficilmente curabili con terapie tradizionali. E che permette anche alle persone sane di prevenire le malattie e rafforzare il loro stato di salute.

**Corsi 2022 di
Cibo è Salute**

Corso nuovo speciale

dal 27/3 (cena) al 2 aprile 2022 (pranzo)

Roseto degli Abruzzi Hotel "Bellavista" ****
T. 0858930425 Prezzo: € 270+70

NOVITA'

Una settimana in riva al mare, **con tutte le informazioni scientifiche e pratiche** di una dieta per la salute. Ma anche con un **corso di cucina** pratico che spazia tra ricette sfiziose e ricette veloci, tra metodi di cottura tradizionali e moderni per una cucina sana e gustosa. Il menù sarà rigorosamente Kousmine.

Corso Base e di depurazione

dal 5 (cena) all 11 giugno 2022 (colaz.)

Chianciano (SI) Hotel Villa Ricci*** T. 0578 63 906
fax 0578 63 660 Prezzo: € 270+70

Oltre ad un intero corso base, una settimana di depurazione a sola frutta, verdure e lipidi ad alto valore nutrizionale, analoga alle settimane di depurazione programmate per giugno e luglio: per la conoscenza e per la salute.

Dal menù sono esclusi: cereali e legumi, carni, pesce, latte e latticini, glutine, patate.

Proprio per questo non saranno accettate ulteriori eccezioni. Chi avesse altri problemi di intolleranze e allergie è pregato di non partecipare.

I nostri siti, ricchi di informazioni:

www.kousmine.org
associazione-ciboosalute.it

Proposta chetogenica

Corso di dieta chetogenica
dal 18 (cena) al 24 settembre 2022 (pranzo)

Rimini Hotel "Vienna" **** T. 0541 39 17 44
Prezzo: € 330+70

La dieta chetogenica si è rivelata negli ultimi decenni quella più efficace per malattie del sistema nervoso (come Alzheimer e Parkinson), per il diabete 2, per i tumori al cervello e alla prostata. Sono in corso studi anche per quanto riguarda altre malattie. Efficace per gli sport di resistenza. Questo corso, leggero, con tempo libero per passeggiate ed incontri, ha però anche 10 conversazioni dedicate in particolare a medici e nutrizionisti, ma è aperto anche a chi pratica la dieta chetogenica e vuole inquadrarla in termini scientifici e pratici.

La nostra dieta chetogenica è ricca di verdure e non è iperproteica. L'apporto calorico giornaliero è di circa 1200 kcal, l'indice Keto 1,2 (ideale per cominciare)

ATTENZIONE: per le caratteristiche particolari di questa dieta saranno usati anche prodotti animali come pesce azzurro, carni, uova, formaggio di pascolo alpino. **Quindi il corso non è adatto a vegani.** Adattabile a vegetariani che accettano pesce, uova e formaggio. Il menù è calcolato rigorosamente, quindi dovrà essere consumato così com'è.

Corso dieta vegetariana/vega-

dal 17 (cena) al 20 novembre 2022 (pranzo)

Rimini Hotel "Vienna" **** T. 0541 39 17 44
Prezzo: € 171+50

Le diete vegetariane possono avere un'alta efficacia per la salute. Le diete vegane aggiungono una più alta attenzione alla vita animale. Ma sono talvolta praticate in modo squilibrato: si perdono così i grandi benefici che possono apportare. In questo corso si danno tutte le informazioni per praticarle al meglio, con completezza ed efficacia. Il menù dell'hotel sarà vegano o ovo-vegetariano a scelta.

Sei giorni di depurazione

dal 19 (cena) al 25 giugno 2022 (colaz.)

dal 26/6 (cena) al 2 luglio 2022 (colaz.)

Mozzio di Crodo (VB) Hotel Belvedere ***
0324 61 055 Prezzo: € 300+60

Sono sei giorni ipocalorici di depurazione a sola frutta, verdure e lipidi ad alto valore biologico, preparate da chef di assoluto livello. In un clima di vacanza saranno organizzate anche gite, alcune conferenze, momenti di distensione meditativa. Dal menù di queste settimane sono esclusi: cereali e legumi, carni, pesce, latte e latticini, glutine, patate. **Proprio per questo non saranno accettate ulteriori eccezioni. Chi avesse altri problemi di intolleranze e allergie è pregato di non partecipare.**

Corso base

dal 19 (cena) al 23 ottobre 2022 (pranzo)

Rimini Hotel "Vienna" **** T. 0541 39 17 44
Prezzo: € 200+50

Un corso che fornisce tutti gli elementi essenziali del Metodo Kousmine: nutrizione, controllo dell'acidità tissutale, risanamento dell'intestino, integratori. Con cenni sull'attività fisica e la serenità psichica.

Cammino di serenità

Alla ricerca del senso della vita
dal 30/11 (cena) al 4 dicembre 2022 (pranzo)

Mozzio di Crodo (VB) Hotel Belvedere *** 0324
61055 € 220+50

Un corso con nuovi contenuti, che vuole aiutare a riscoprire il senso della vita, in un rapporto profondo con se stessi, con gli altri e con la natura: senza fuggire dal mondo, ma affrontando i rischi e le opportunità della contemporaneità.

Gli Hotel (tutti predisposti anti covid-19)



Rimini, Hotel "Vienna" ****

Un raffinato albergo nel cuore di Rimini, a pochi passi dal mare, facilmente raggiungibile con ogni mezzo.



Mozzio di Crodo (VB), Hotel "Belvedere" ***

Elegante albergo a 790 m d'altitudine, con centro benessere e piscina con idromassaggi.



Chianciano (SI) Hotel "Villa Ricci" ***

Un albergo moderno nella prestigiosa località, attrezzato con piscina con idromassaggi e centro benessere.



Roseto degli Abruzzi (SI) Hotel "Bellavista" ***

Un albergo sulla spiaggia di una delle più belle località del litorale adriatico, attrezzato con tutti i confort moderni.

Vi saremmo grati se, dopo la conferma dell'hotel, compilaste il modulo di partecipazione che trovate alla pagina

www.kousmine.org/iscriviti/

Grazie. Ci aiutereste molto a sveltire le pratiche di iscrizione al vostro arrivo all'hotel.