



# Real Wellness

---

## *Cambia per sempre il tuo rapporto con il cibo*

“Real Wellness”® è un approccio alla promozione della salute. Si basa sull’idea, antica ma sempre più scientificamente provata, che il cibo è di gran lunga il farmaco più potente di cui disponiamo per prevenire le malattie, invecchiare più lentamente, vivere più a lungo, essere più performanti e (perché no?) più belli. Sfortunatamente, è anche il più difficile da padroneggiare, nonostante molti promettano miracoli senza sforzo. Ciò che più di tutto causa squilibri ormonali, metabolici e accumulo di adipe è l’abuso di carboidrati ad alto carico glicemico (dolci, ma anche pane, pasta, riso, patate..), non dei grassi. E questi causano una forma di dipendenza, resa tanto più difficoltosa da contenere dal fatto che quasi tutti noi abbiamo a disposizione risorse virtualmente illimitate di questo tipo di cibi, che non a caso sono i più a buon mercato. Ecco quindi che la didattica alimentare, combinata con il lavoro di sostegno psicologico e la potenza del gruppo, diventano armi vincenti per stare molto meglio, analisi del sangue e risultati sul corpo alla mano. **Realmente.**

### **Programma del corso:**

- Sabato 26 marzo dalle 15 alle 20: Planning, teoria dell’alimentazione, teoria della dipendenza da carboidrati, spiegazione delle basi del cambiamento; prime esercitazioni e consegne generali
- Dal 28 marzo all’8 aprile: 3 sessioni individuali su appuntamento di E.M.D.R. (procedura psicoterapeutica di desensibilizzazione e riprocessamento tramite movimenti oculari)
- Sabato 9 aprile dalle 16 alle 20: lavoro intensivo di didattica dell’alimentazione: i rudimenti della Zona e delle strategie alimentari a moderato apporto di carboidrati
- Venerdì 15, martedì 19 e mercoledì 27 aprile dalle 20.30 alle 22, incontri di verifica teorica e pratica, esercizi di installazione risorse e gestione ricadute
- Venerdì 7 maggio alle 20.30: cena finale preparata dai corsisti (ovviamente in Zona!)

### **Presentazione gratuita: Martedì 15 marzo 2011 alle 18.30**

**Inizio corso e sede: Sabato 26 marzo alle 15, Centro di Promozione Sociale, Via Filzi 8, quinto piano, Trieste**

**Docenti:** Dr. Giandomenico Bagatin, Psicologo, Psicoterapeuta, E.M.D.R. Practitioner, consulente alimentare *Zone Consultant*

**Costi:** 270 €

**Info e iscrizioni: Associazione A.B.C., via Filzi 8, segreteria lunedì-venerdì 10-12, tel. 040.761040; Dr. G. Bagatin, cell. 340.0760367, E-mail [giandomenico.bagatin@gmail.com](mailto:giandomenico.bagatin@gmail.com)**