

## Programma dettagliato

### Giovedì 21.3.2013

Bambini e Anziani: l'infanzia ha molto in comune con l'età senile, anche nell'alimentazione.

Adolescenti e attività sportiva: come aiutarli ad affrontare lo sport con la migliore energia.

### Giovedì 23.5.2013

La salute vien mangiando e ... dimagrendo:

L'alimentazione Funzionale per la salute e il controllo del peso corporeo nelle diverse costituzioni

### Giovedì 06.6.2013

Prevenire è meglio che curare: L'importanza dell'alimentazione per mantenere attivo il sistema immunitario.

### Giovedì 10.10.2013

Osteoporosi: le chiavi per affrontare un problema fisiopatologico in modo naturale

Domande, curiosità, ricette p.es. pranzi veloci, e tant'altro

### Giovedì 28.11.2013

La donna dall'età fertile alla menopausa:

L'alimentazione nel rispetto dell'equilibrio ormonale per affrontare irregolarità del ciclo e i problemi della menopausa.

Docente  
**Diana Gallone**

Naturopata, consulente nutrizionale, docente di Bioterapia Nutrizionale® e di Alimentazione Funzionale in diverse Scuole. Tiene corsi e seminari in Italia e nel Canton Ticino con l'obiettivo di divulgare i principi di una sana alimentazione che sia in grado di sostenere le funzioni immunitarie al fine di prevenire le patologie più diffuse del momento. E' autrice del libro **Guarire Mangiando e Ridendo, l'influsso della psiche sulla salute**, ed. Il Caduceo, Milano 2007.

Fiori di Bach  
Formazione e Approfondimenti

FIORI DI BACH  
Formazione e Approfondimenti  
Via Peyer 3  
6866 Meride  
Tel 078 832 65 03  
Email: [fioridibachformazione@gmail.com](mailto:fioridibachformazione@gmail.com)  
[www.fioridibach.ch](http://www.fioridibach.ch)

## Seminario di alimentazione funzionale

Corso di approfondimento  
sull'alimentazione:  
grande strumento di  
benessere  
**Diana Gallone**

5 incontri  
tra marzo e novembre  
il giovedì  
dalle 9.00 alle 16.00

**Teoria e PRATICA!**

Chiunque sia il padre  
della malattia, una pessima  
dieta ne fu la madre

G. Herbert





## Alimentazione funzionale

Conoscere il funzionamento dell'organismo è il presupposto indispensabile per capire l'importanza dell'alimentazione per la **salute psicofisica**.

Ogni organo ha un suo metabolismo sul quale si può intervenire direttamente e sapientemente mediante **un'alimentazione mirata** alle specifiche esigenze della persona.

Ogni essere umano è unico e irripetibile, ma è possibile identificare, nelle differenze, alcune somiglianze che consentono di definire "tipologie" relazionabili a specifiche organizzazioni neuro-endocrine: la forma fisica è espressione del **metabolismo della persona**.

Ogni alimento ha specifiche caratteristiche biochimiche e energetiche modificate dalle diverse modalità di cottura.

**La relazione tra alimenti, modalità di cottura, funzione organica e costituzione umana è la chiave per mantenerci in forma** secondo le nostre peculiari esigenze organiche.

**Giovedì 21 marzo 2013**  
**Giovedì 23 maggio 2013**  
**Giovedì 6 giugno 2013**  
**Giovedì 10 ottobre 2013**  
**Giovedì 28 novembre 2013**

**Orari:** dalle 9.00 - 16.00 orario continuato  
Le partecipanti assaggeranno una piccola porzione di quello che Diana Gallone cucinerà, quindi ognuno è pregato di portare il proprio pranzo

**Luogo:** Oratorio casa della gioventù  
Via Santa Maria, 6850 Mendrisio  
dietro Museo d'Arte Mendrisio

**Costo:** Fr. 500.-- tutto compreso, per 5 giorni (prezzo con un minimo di 10 partecipanti).  
Giornate singole Fr. 120.-

**Requisiti:** Aperto a tutti.  
Senza requisiti particolare

### Termine iscrizione:

entro il 1 marzo 2013  
telefonando a Judith, 078 832 65 03,  
oppure via e-mail: **!! NUOVO !!**  
fioridibachformazione@gmail.com

### Termine pagamento:

dopo l'avvenuta conferma dell'iscrizione la partecipazione al corso è confermata tramite il versamento di CHF 100.00 come acconto sul ccp 65-732057-2 intestato a Danila Cattaneo, CFB, 6866 Meride, con dicitura "Corso Alimentazione".  
Il saldo in contanti durante il corso. In caso di mancata partecipazione la tassa verrà solo parzialmente restituita.

Fiori di Bach  
Formazione  
e  
approfondimenti

