

# **CORSO DI ALIMENTAZIONE VEGANIC**

**Alimentazione Naturale Integrata Consapevole a base vegetale**

**Domenica 28 Febbraio 2016 – MILANO**



## **Programma**

- I segreti del mangiar sano e naturale.
- Le 5 categorie di alimenti con cui impostare una sana alimentazione a base vegetale.
- Perché la carne fa male.
- I problemi con i latticini
- Come alcalinizzare l'organismo con l'alimentazione.
- Frutta: Proprietà e accorgimenti di utilizzo.
- Verdure e ortaggi: la base dell'alimentazione naturale a base vegetale.
- Cereali integrali in chicco: proprietà nutrizionali, utilizzo dei germogli.
- Legumi e Semi oleosi.
- Effetti della cottura sugli alimenti. Il potere del cibo crudo.
- Studi scientifici recenti sul rapporto alimentazione e salute
- Le 10 regole d'oro per una sana alimentazione naturale e vegetale senza rischi di carenze e con effetti preventivi-curativi sulla salute.

**Docente: Dott. Michele Riefoli**, Chinesiologo (laureato in Scienze Motorie), esperto di Nutrizione a base vegetale, promotore del sistema Veganic (Alimentazione Naturale Integrata Consapevole a base vegetale), conferenziere e scrittore, autore dei libri: *"Mangiar Sano e Naturale con Alimenti Vegetali e Integrali"* (Macro Edizioni 2011) e *"Il rapporto mente-cibo"* (Armando Editore 2005). Ideatore del Metodo Ecologia dell'Organismo® di educazione alla salute naturale. [www.veganic.it](http://www.veganic.it)

- **Orari:** 10.00-13.00 | 14.30-18.30
- **Luogo dove si tiene il Corso:** Milano, Via Desenzano 8, presso Studio Professionale di Chinesiologia e Nutrizione vegetale e integrale del dott. Michele Riefoli

## **MATERIALI E DISPENSE.**

**Dispensa:** Alla fine del corso ai partecipanti verrà inviato via mail **un file PDF contenenti le slide** che saranno proiettate durante il corso.

**Libri:** Il giorno del corso sarà possibile acquistare **il libro Mangiar Sano e Naturale** (8° ristampa) al prezzo di € 20,00 invece che di € 22,00

## **DESCRIZIONE EVENTO:**

Sempre più persone vogliono comprendere come fare e si stanno orientando verso l'alimentazione Veganic, un sistema educativo con solide basi scientifiche e soprattutto che funziona. Alimentarsi in modo naturale, nutrirsi con gusto, costruire e mantenere la propria salute è un diritto-dovere di ciascuno.

Il conseguimento del peso forma è un fatto naturale ed è conseguente al fare scelte consapevoli, senza imporsi pratiche sacrificali fatte di rinunce. Bisogna fare "click" nella propria testa e cominciare a ragionare.

Il segreto e la forza del sistema Veganic sta nella sua aderenza ai principi del mangiar sano e naturale nel rispetto dell'anatomia e della fisiologia del nostro corpo. Inoltre, è l'unico sistema che insegna ad osservare e ascoltare i propri campanelli d'allarme, al fine di ripristinare l'istinto naturale, condizione utile, se non necessaria, per prevenire moltissime condizioni patologiche e per ridare all'organismo quella vitalità di cui si ha bisogno per vivere in modo soddisfacente.

Il CORSO DI ALIMENTAZIONE VEGANIC, pur non essendo un corso di cucina in senso stretto, fornisce importanti strumenti teorici e consigli pratici in modo da consentire una facile definizione e organizzazione della propria alimentazione naturale.

**Con questo corso si acquisisce in modo indipendente ed obiettivo un ampio panorama dei vantaggi di un'alimentazione a base totalmente o prevalentemente vegetale, rispetto alla ormai degenerata dieta mediterranea onnivora (dieta Western).**

**Durante il corso verranno forniti strumenti e conoscenze teorico-pratiche che permetteranno a chiunque abbia un minimo di basi pratiche per qualunque tipo di cucina, di gestire autonomamente una sana alimentazione a base vegetale, rendendolo forte di fronte ad attacchi destabilizzanti di persone contrarie al veganismo o vegetarianismo solo per ignoranza o impreparazione.**

*Non c'è vera libertà senza libertà di scelta,  
e non c'è vera libertà di scelta senza Conoscenza*  
Michele Riefoli



## Breve biografia dell'autore/docente

**Dr. Michele Riefoli**, laureato in Scienze Motorie, insegnante ed educatore, **esperto di nutrizione a base vegetale e di consapevolezza corporea, postura ed Eco-Yoga**. Oltre al sistema **Veganic** di alimentazione consapevole, promuove un percorso educativo sulla salute naturale ed il benessere denominato **Metodo Ecologia dell'Organismo®**. E' membro del comitato scientifico dell'Associazione Vegani Italiani. Autore del best seller Macro Edizioni 2011 "**Mangiar Sano e Naturale**" e del libro "**Il rapporto mente-cibo**", Armando Editore 2005, ha scritto numerosi articoli pubblicati su riviste e siti internet dedicati agli argomenti che tratta. E' stato ospite in programmi televisivi (RAI 2, LA7) e radiofonici. Tiene corsi e conferenze partecipando a convegni di livello nazionale e internazionale. Collabora come relatore agli eventi **Be4eat** a sostegno della divulgazione di una nuova consapevolezza alimentare e degli studi del dott. Campbell autore di The China Study. Fa parte di un gruppo di studio e ricerca scientifica sui possibili vantaggi dell'alimentazione a base vegetale nella lotta alle malattie neuromuscolari e per migliorare la qualità della vita dei pazienti. Studioso da quasi 30 anni di meccanismi fisici e mentali, è membro dell'**UNC** (Unione Nazionale Chinesiologi), e del direttivo nazionale **CONACREIS** (Coordinamento Nazionale Associazioni e Comunità di Ricerca Etica, Interiore e Spirituale).

**Per contattare il Dr. Michele Riefoli:** scrivi a [michele.riefoli@veganic.it](mailto:michele.riefoli@veganic.it)

**Per informazioni sui corsi, conferenze, stage e sugli eventi organizzati dallo Studio di Chinesiologia e Nutrizione** del dott. Michele Riefoli scrivi a [segreteria.riefoli@gmail.com](mailto:segreteria.riefoli@gmail.com)

## A CHI SI RIVOLGE IL CORSO:

- ✓ Il corso ha un approccio educativo su base scientifica, si svolge in modalità interattiva e si rivolge a tutti, ovvero a chiunque si senta interessato ad acquisire informazioni, consigli utili e pratici e maggiore consapevolezza sul tema dell'alimentazione naturale a base vegetale di tipo salutista.
- ✓ A coloro che sanno che prevenire è meglio che curare.
- ✓ A coloro che soffrono di disturbi e patologie alimentazione- correlate come stipsi, diabete di tipo 2, patologie cardiovascolari e tumorali e patologie croniche e degenerative, ma anche a chi soffre di patologie non direttamente correlate con l'alimentazione interessate a migliorare la qualità della vita seguendo una dieta a base vegetale.
- ✓ Il corso è utile anche agli operatori del benessere come naturopati, operatori delle discipline olistiche, biologi, medici, dietisti, educatori fisici e sportivi, estetiste.

## LINK UTILI:

[www.veganic.it](http://www.veganic.it)

<http://veganic.it/corsoveganic/>

<http://www.veganic.it/libro-mangiar-sano-e-naturale.php>