

SMAGLIATURE?

mederma
SMAGLIATURE

SE SCOPRI MEDERMA
SCOPRI TE STESSA

tanta**SALUTE**

Connect | Login | Registrati

Cerca

Home | **Benessere** | Mangiar sano | Malattie | Farmaci | Omeopatia | Rimedi Naturali | News Salute | Video | A tutta natura

Le tisane per stare bene in gravidanza | Quelle perdite fuori dal ciclo | L'infiammazione della palpebra | I 13 cibi che ci fanno sembrare più vecchi

Alimentazione sana, segreto di benessere e felicità

Condividi | Tweet | Google+ | Commenta

Mangiare sano è il segreto per la felicità



Un'alimentazione sana, una nutrizione consapevole, per uno stile di vita altrettanto salutare, alleato dell'equilibrio psicofisico. Ecco il segreto di benessere e felicità svelato nel corso del congresso organizzato da Solgar e tenutosi a Milano "Felicità e Benessere, mete raggiungibili educando mente e corpo. Imprinting e metabolismo, emozioni e cellule".

<p>Cura per le cartilagini</p> <p>fangocur.it</p> <p>Gli ortopedici: usate ArthroDisc per ricostruire le cartilagini!</p> <p>></p>	<p>Apparecchio Invisibile</p> <p>giovannibona.com</p> <p>Vuoi Tornare a Sorridere? Trattamento Completo da €2.500</p> <p>></p>	<p>Vuoi Studiare Psicologia?</p> <p>psicologia.unicusano.it</p> <p>Ora Puoi Scegliere Quando Studiare: Scopri l'Offerta Didattica Online</p> <p>></p>	<p>Smettere di Russare</p> <p>basia-russare.com</p> <p>Metodi Sicuri ed Efficacissimi per non Russare più</p> <p>></p>
--	--	---	--

Un'occasione di confronto e di incontro importante, alla quale hanno partecipato nomi illustri del mondo della scienza, della medicina e della nutrizione, come il dottor Paolo Crepet, noto psichiatra e psicologo, il dottor Filippo Ongaro, direttore scientifico dell'istituto di medicina rigenerativa e anti-aging, la dottoressa Lucia Baciottini, neurobiologa e docente di nutrizione integrata all'Università degli Studi di Firenze, e la dottoressa Giada Caudullo, psicologa e amministratore delegato di Solgar Italia Multinutrient spa, erano presenti in sala la dottoressa Evelina Flachi, nutrizionista, il dottor Antonino di Pietro, dermatologo, la dottoressa Anna Giuliani, presidente Solgar Italia.

La nutrizione consapevole, che prevede una cultura alimentare attenta e una scelta altrettanto oculata degli alimenti da portare in tavola è una condizione necessaria per garantire l'equilibrio psicofisico.

"La felicità esiste come ricerca, come bisogno e diritto di ciascuno. E' un progetto da costruire giorno dopo giorno, riscoprendo il piacere dei sogni, del desiderio. E' un percorso di cui anche la salute fa

Seguici

Tanta Salute
Mi piace 344.835

Tutte le opzioni per seguire Tanta Salute

Facebook | Twitter | RSS | Email | iG | iPhone | iPad

Vodafone Super ADSL

29 euro al mese e oggi l'attivazione è gratis!

Scopri >

1GB

UNDER

Scopri la nuova web series

SEGUICI SU facebook

Physio&Wellness

I consigli della Fisioterapista Dott.ssa Nausica Maiorca

Inizia a leggere >

TANTASALUTE SUL TUO IPHONE E IPAD

Scarica gratis dall'App Store l'applicazione: Tantasalute per iPhone NanoPress per iPad

SCARICA GRATIS L'APP NANOPRESS

iPhone iPad Android

Leggi gratis e dove vuoi tutte le news dal mondo in tempo reale



parte. Mente e corpo sono due inquinanti che devono imparare a conoscersi e rispettarsi" ha osservato Paolo Crepet.

Mangiare bene per stare bene non significa solo scegliere un regime alimentare salutare. Significa scegliere uno stile di vita equilibrato e sano, che, come ha ricordato il dottor Ongaro, "è il risultato di uno stile di vita che integra tanti aspetti: la pratica dello sport come piacere personale, la ricerca di alimenti sani, poco lavorati, prediligendo i cereali integrali a quelli bianchi e le proteine del pesce a quelle della carne, l'assunzione di magnesio e vitamina D per contrastare lo stress eccessivo sono semplici spunti ma fondamentali per il raggiungimento di un benessere psico-fisico".

Insomma, alimentazione e benessere, nutrizione e felicità sono concetti interdipendenti e come tali meritano di essere trattati. Il corpo e la mente meritano attenzione e rispetto, così come le scelte alimentari vanno prese con altrettanta accortezza.

Leggi anche:

- Alimentazione sana, per la prevenzione del cancro al seno
- Alimentazione: le patate sono inutili per il nostro benessere?
- Alimentazione bambini: la merenda sana
- Alimentazione: le neomamme e la dieta sana per i bambini

Potrebbe interessarti anche

				
Dolore al piede: i consigli dell'esperto	Bicarbonato: usi e benefici per la salute e la bellezza	I 10 alimenti più ricchi di proteine	Come capire se si ha un tumore	Colesterolo e trigliceridi: novità su terapia e linee guida

Powered by 

Segui Tanta Salute


 Mi piace  Segui

Alimentazione


 Mi piace 

Gio 08/05/2014 da Camilla Buffoli

Micosi alle unghie?

 Scopri Onilaq, lo smalto medicato studiato per trattare l'onicomicosi

Spiare Messaggi Whats App

 SMS Inviati, Ricevuti e Cancellati mSpy: Controllo Remoto di Cellulari

Commenta

 Connect | Login | Registrati

Nome obbligatorio

E-Mail obbligatoria, non visibile

Ricorda i miei dati Ricevi un avviso se ci sono nuovi commenti. Oppure [iscriviti](#) senza commentare.

Scrivi qui il tuo commento...

I commenti possono essere soggetti a moderazione prima della pubblicazione, pertanto potreste non vederli direttamente online non appena li inviate. Se ritenuti idonei, verranno comunque pubblicati entro breve.

Pubblica commento

 Cerchi casa? Trova subito quella giusta per te sul portale n°1 in Italia

 Cura dei piedi Scopri come mantenerli in buona salute

 Dolori addominali e disturbi gastrointestinali Fibre e probiotici sono la soluzione

 ROMYSPACE Scopri le gustose ricette da ogni parte del mondo

Archivio articoli
Categorie di Tanta Salute
Ultime News

 Vuoi andare più forte ma hai poco tempo? Scopri come puoi migliorare grazie a 3 Fattori Chiave

SCARICA SUBITO LA MINIGUIDA GRATIS



NanoPress

Chi siamo | Contattaci | Collabora | Pubblicità su Tanta Salute | Privacy | Google+ |

© 2005-2014 Trilud S.p.A. - P.iva: 13059540156

Tanta Salute, supplemento alla testata giornalistica Tuttogratis. it registrata presso il Tribunale di Milano n° 314/08
Le informazioni di questo sito non sostituiscono il rapporto diretto tra medico e paziente.

Medicina Super ACCL
28 mesi di esperienza oggi abbiamo il meglio!
Esige il 