PROGRAMMA MASTER VEGANIC 2018 (per gruppi 1 e 2)

N.	DATE	ORARI	ARGOMENTI	MONTE ORE	DOCENTE
1	Sabato 9 FEBBRAIO 2018	Mattina 10.00-13.00	• **Fonti di energia** e alimentazione nella specie umana. • Verso una teoria unificata dell'alimentazione umana: **la struttura determina la funzione**. • **Cenni di Anatomia Comparata:** la classificazione scientifica della specie umana. • **Aspetti antropologici** della storia della alimentazione umana. • **L'istinto** animale, le percezioni, i sistemi di **autoguarigione**, piacere e dolore, i **campanelli d'allarme.**	1 30' 30' 1	RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI
		Pomeriggio 14.00-18.00	• Cosa si intende per **alimentazione naturale,** del lattante, dell'infante e dell'adulto. • **Il mito del latte:** comparazioni fra latte materno, latte di vacca e altri latti animali. • **Cenni di Anatomia e fisiologia** dell'apparato digerente.	1 e 30 30' 2	RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI
1	Domenica 10 FEBBRAIO 2018	Mattina 09.00-13.00	• **I macro nutrienti:** glucidi, lipidi, protidi. • **Carboidrati**: metabolismo glucidico, digestione dei glucidi, indice glicemico e carico glicemico, zuccheri semplici, zuccheri complessi, zuccheri raffinati o integrali, dolcificanti.	1 2	RIEFOLI RIEFOLI
		Pomeriggio 14.00-17.00	• **Lipidi:** digestione dei grassi, metabolismo lipidico, grassi saturi, insaturi, trans acidi, animali e vegetali. • **Proteine**: digestione delle proteine, metabolismo proteico, amminoacidi essenziali, non essenziali, ramificati, di origine animale e vegetale, il mito delle proteine "nobili" e dell'alto valore biologico delle proteine animali.	1 e 30' 1 e 30'	RIEFOLI RIEFOLI

2	Sabato 9 MARZO 2018	Mattina 10.00-13.00 Pomeriggio 14.00-18.00	• **Le 12 regole** del Sistema Veganic per una sana alimentazione a base vegetale. • **I micro nutrienti:** vitamine idrosolubili, vitamine liposolubili. • Antiossidanti.	3 2 2	RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI
2	Domenica 10 MARZO 2018	Mattina 09.00-13.00 Pomeriggio 14.00-17.00	• **Come classificare e interpretare gli studi scientifici** in base alla loro importanza, impact factor, ecc.. Definizioni di case-control, studi di coorte, SCR, metanalisi, ecc.. • **Studi scientifici a sostegno della tesi veg.** facendo riferimento alla classificazione sopra esposta. • **Microbioma e Microbiota:** ultime ricerche, considerazioni e strategie per un buon funzionamento della flora batterica intestinale. • **Influenza degli alimenti/nutrienti-erbe sul sistema ormonale umano**	2 2 3	DONZELLI DONZELLI TONIOLO
3	Sabato 7 APRILE 2018	Mattino 10.00-13.00 Pomeriggio 14.00-18.00	• **Alimentazione a base vegetale del bambino** durante il divezzamento e fino ai 3 anni e **della mamma fino all'allattamento** • **Prevenzione attraverso l'alimentazione a base vegetale in pediatria.** • **Enzimi e coenzimi.** • **La vitamina B12.** • **Il sale** ed i sali minerali, gli oligoelementi. Perché troppo sale fa male. **Equilibrio idrosalino**, pressione	1,30 1,30 1 1 1	ELENA COLOMBO ELENA COLOMBO RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI

			arteriosa, pressione osmotica ed oncotica del sangue e dei tessuti. • **Acqua**: siamo fatti di acqua, effetti della disidratazione. • **La scelta dell'acqua migliore** da bere (alcalina, acidula, acquedotto, depurata, in bottiglia...)	0,30' 0,30'	RIEFOLI RIEFOLI
3	Domenica 8 APRILE 2018	Mattino 09.00-13.00 Pomeriggio 14.00-17.00	• **Cibo crudo e cibo cotto:** Importanza del cibo crudo. Effetti della cottura sui nutrienti. Cosa consigliare in base alle condizioni del cliente/paziente. • **Acidità ed alcalinità: acidosi e alcalosi.** • **Potenziare la riserva alcalina** dell'organismo e prevenire numerose patologie degenerative e tumorali. Come correggerla, come misurarla	2 1 4	RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI
4	Sabato 12 MAGGIO 2018	Mattino 10.00-13.00 Pomeriggio 14.00-18.00	• **Alghe** marine, alghe di acqua dolce. Generalità. Modalità di utilizzo. • **Frutta,** stagionalità, integralità. Modalità di utilizzo. • **Verdure e insalate:** Foglie, gambi, tuberi, radici, frutti ortaggio. • Le solanacee. • **Cereali** in chicco, integrali, semi-integrali, raffinati. • **Cereali e legumi integrali:** La questione delle aflatossine e dei fattori antinutrizionali (fitati). • **Cereali** ammollati, pre-germinati, germinati e germogliati: quando e come utilizzarli.	1 1 1 1 1 2	RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI/ SPAGNUOLO RIEFOLI SPAGNUOLO RIEFOLI
4	Domenica 13 MAGGIO 2018	Mattino 09.00-13.00	• **Intolleranze alimentari IgG mediate e allergie propriamente dette:** definizioni**.** • **Intolleranze al glutine, nichel, lieviti.**	2 1	BARUZZI BARUZZI

		Pomeriggio 14.00-17.00	• **Test sulle intolleranze per** vegani/fruttariani/macrobiotici vegetariani/ • **Legumi**: come e quanto utilizzarli, legumi germogliati e legumi cotti. Tossicità in alcuni tipi di legumi. • **Soia:** facciamo chiarezza. Soia gialla, verde, rossa, prodotti e sottoprodotti della soia gialla. Alimenti estrusi.	1 2 1	BARUZZI RIEFOLI RIEFOLI
5	Sabato 9 GIUGNO 2018	Mattino 10.00-13.00 Pomeriggio 14.00-18.00	• **Benessere Posturale:** Relazione fra apparato digerente e apparato locomotore, nella prevenzione e nel trattamento dei dolori osteo-muscolo-articolari. Cenni sul Sistema Nervoso • **Frutta fresca oleosa:** olive, olio, avocado. • **Frutta secca e semi oleaginosi** (noci, nocciole, mandorle, girasole, sesamo, zucca…) • **Carne, salumi, insaccati, carni in scatola:** perché la carne fa male. Carne trasformata, rossa, bianca… Posizione OMS sulla carne e rischi di cancerogenicità. Meccanismi energetici sottili e svantaggi del mangiar carne: effetto risonanza, carne e aggressività, memorie ancestrali di cannibalismo. Neuroni a specchio e come la mente riproduce nell'organismo le abitudini/memorie assorbite e copiate.	2 1 2	CASTELLANI RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI
5	Domenica 10 GIUGNO 2018	Mattino 09.00-13.00	• **Il pesce:** in cosa si differenzia dalla carne, quando come e perché fa male. Acidi grassi Omega 3: l'equilibrio fra mito e realtà. • **Il Latte** vaccino e l'intolleranza al lattosio. Il mito dell'alimento più completo! Calcio/osteoporosi • **Latti vegetali**	2 1 1	RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI

		Pomeriggio 14.00-17.00	• **I formaggi** e l'intolleranza alla caseina. • **Formaggi crudi, semicotti e cotti.** Come ridurre il danno da assunzione di formaggi. **Altri latticini** e loro proprietà. • **Le uova:** cosa sono, quando e perché fanno male. In che modo ridurre il danno. Aspetti etici nella produzione di uova.	1 1 1	RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI
6	Sabato 14 LUGLIO 2018	Mattino 10.00-13.00 Pomeriggio 14.00-18.00	• Dipendenza da **sostanze voluttuarie**: **nervini** (caffè, thè, cioccolato), **alcol** (vino, birra, superalcolici), **fumo**, **zucchero e dolci**. • **Impariamo a leggere le etichette.** Focus su additivi e sostanze chimiche di sintesi impiegate dall'industria alimentare e che residuano nei cibi. • **Cosa c'è negli alimenti:** effetto cumulativo, sinergico e di trasformazione degli additivi cosiddetti innocui. • **Cibi conservati**: metodi di conservazione naturale (ammessi) e innaturali (non ammessi) dal Sistema Veganic. • **Condimenti**: le soluzioni del sistema Veganic alternative a sale, pepe, aceto, parmigiano… (sale di sedano, dado veganic, polveri di sapori, parmigiano veganic, gomasio veganic, ecc.) • **Colazioni, pranzi e cene con il sistema Veganic**	1,30' 1,30' 0,30' 0,30' 2 1	PINTORI ROMITI RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI
6	Domenica 15 LUGLIO 2018	Mattino 09.00-13.00	**Il rapporto mente-cibo**. • Compulsioni alimentari: cause fisiche e psichiche. • Come nasce uno schema mentale. • Le basi associative, compensative e ripetitive della mente. • Gli schemi mentali innati ed acquisiti, fase per fase della vita, dal	4	RIEFOLI

		Pomeriggio 14.00-17.00	concepimento alla vecchiaia. • Vincere le Resistenze al cambiamento con la Consapevolezza. • Tavola sinottica degli schemi mentali in relazione al cibo. • Gravi disturbi del comportamento alimentare. anoressia, bulimia, obesità.	3	RIEFOLI
7	Sabato 15 Settembre 2018	Mattino 10.00-13.00	• **Il Nutrizionista/Consulente Alimentare Veganic.** Chi è e come si muove. Deontologia professionale. • **La consulenza alimentare/nutrizionale Veganic:** prima visita, le informazioni preventive per trasparenza.	1 e 30 1 e 30’	SODA RIEFOLI
		Pomeriggio 14.00-18.00	• Il **questionario** conoscitivo. • **Prevenzione: esami clinici**. • **Monitoraggio** dell’andamento del programma tramite esami clinici periodici e altre misurazioni. Check up iniziale, ceckup di controllo (sangue, urine, ecografie…); Temperatura, pH, BIA.	1 1 2	RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI
7	Domenica 16 Settembre 2018	Mattino 09.00-13.00	• **Interpretazione degli esiti degli esami clinici** (sangue, urine, ecc. in chiave educativa/preventiva Veganic, a seconda del tipo di alimentazione adottata). • **Definire e preparare il programma alimentare Veganic** per : vegani crudisti, vegani ad alimentazione mista, ovo-latto-vegetariani, quasi vegetariani, onnivori. • **Personalizzazione del programma** in base alle esigenze/necessità, problematiche e sensibilità del soggetto. • **Elenco dei cibi** da eliminare, da assumere occasionalmente, da assumere tutti i giorni. • **Modalità di assunzione** per ciascuna tipologia di alimento prevista dal programma secondo i principi Veganic.	1 1 1 30’ 30’	RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI

		Pomeriggio 14.00-17.00	• **Lista dei Condimenti e alimenti supplementari.** • **Eventuali integratori e rimedi consigliati**. • **Ricette Motorie. Consigli particolari** personalizzati. • **Tabella riassuntiva settimanale.** • **La visita di controllo.** Eventuali esami clinici di controllo da suggerire o consigliare per la visita di controllo. Verifica dell'andamento del programma. Verifica degli eventuali sintomi e problematiche di partenza.	30' 30' 30' 30' 1	RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI
8	Sabato 13 OTTOBRE 2018	Mattino 10.00-13.00 Pomeriggio 14.00-18.00	• **Alimentazione nel cliente affetto da patologie gastrointestinali** (helicobacter pylori, esofagite da reflusso, morbo di crohn, rettocolite ulcerosa, diverticolosi e diverticoliti). • **Alimentazione Veganic nel cliente affetto da intolleranza al Nichel.** • Alimentazione Veganic nel cliente affetto da **intolleranza ai lieviti** • Alimentazione Veganic nel cliente affetto da **intolleranza all'istamina.** • Alimentazione Veganic per donne in stato di **gravidanza e allattamento.** • Alimentazione Veganic **per studenti** (distribuzione e composizione dei pasti).	2 1 30' 30' 1 1	RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI
8	Domenica 14 OTTOBRE 2018	Mattino 09.00-13.00 Pomeriggio 14.00-17.00	• **Ruolo dell'Educazione posturale nel miglioramento della digestione** (coliti, gastriti, reflusso gastro esofageo, ernia iatale e stipsi). • **Diabete, obesità, malattie cardiovascolari e mortalità in rapporto ai modelli di alimentazione.** • **Alimentazione Veganic senza glutine** (per intolleranti e celiaci). • **Cenni sull' alimentazione Veganic dello**	2 2 1 e 30' 1 e 30'	**MONGIARDINI** **PINELLI** RIEFOLI RIEFOLI

			sportivo.		
9	Sabato 10 Novembre 2018	Mattino 10.00-13.00 Pomeriggio 14.00-18.00	• **I benefici dell'alimentazione vegana salutista nelle problematiche renali:** nefropatie, calcoli, dialisi e trapianti di reni. • **Come promuovere l'attività di educatore alimentare e consulente veganic nel web e con le nuove tecnologie** • **Comunicazione e promozione dell' educatore/consulente alimentare Veganic.** • **Comunicare e far conoscere la propria attività OFF Line** (le conferenze, le interviste, iscrizione ai motori di ricerca, scrivere articoli, partecipare a Fiere, convegni, eventi, vegan fest, trasmissioni radio/televisive.	3 2 1 1	**VOLKER** **PAGLIARINI** **PAGLIARINI** PAGLIARINI
9	Domenica 11 Novembre 2018	Mattino 09.00-13.00 Pomeriggio 14.00-17.00	• **Fisiologia del digiuno preventivo e curativo** • Professionisti della salute e professionisti dell'agricoltura: una visione olistica comune. **(Agricoltura naturale, biologica, biodinamica, sinergica, permacultura:** significati e stato dell'arte). • **Impatto ambientale, economico e sociale delle scelte alimentari.**	2 2 3	**SIMEONE** **MALERBA** **TETTAMANTI**
10	Sabato 1 DICEMBRE 2018	Mattino 10.00-13.00 Pomeriggio 14.00-18.00	• **Diagnostica per immagini: (ecografie, radiografie, TAC, RMN, PET...** Capire meglio questi esami e quali eventualmente consigliare con il parere del medico. • **I germogli:** modalità di preparazione ed utilizzo. • **La Manipolazione Nutrizionale: Nuove Frontiere nell'Alimentazione del Paziente Oncologico** • **Il Semidigiuno Veganic**	2 1 2 2	**RESTA** RIEFOLI **ARMANDO D'ORTA** RIEFOLI

10	Domenica 2 DICEMBRE 2018	Mattino 09.00-13.00 Pomeriggio 14.00-17.00	• **Esercitazioni pratiche:** la consulenza alimentare Veganic • **Esercitazioni pratiche:** il programma alimentare Veganic	4 3	RIEFOLI RIEFOLI

PROGRAMMA MASTER VEGANIC 2018 (per gruppo 3)

N.	DATE	ORARI	ARGOMENTI	MONTE ORE	DOCENTE
1	Sabato 9 FEBBRAIO 2018	Mattina 10.00-13.00	• **Fonti di energia** e alimentazione nella specie umana. • Verso una teoria unificata dell'alimentazione umana: **la struttura determina la funzione**. • **Cenni di Anatomia Comparata:** la classificazione scientifica della specie umana. • **Aspetti antropologici** della storia della alimentazione umana. • **L'istinto** animale, le percezioni, i sistemi di **autoguarigione**, piacere e dolore, i **campanelli d'allarme.**	1 30' 30' 1	RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI
		Pomeriggio 14.00-18.00	• Cosa si intende per **alimentazione naturale,** del lattante, dell'infante e dell'adulto. • **Il mito del latte:** comparazioni fra latte materno, latte di vacca e altri latti animali. • **Cenni di Anatomia e fisiologia** dell'apparato digerente.	1 e 30 30' 2	RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI
1	Domenica 10 FEBBRAIO 2018	Mattina 09.00-13.00	• **I macro nutrienti:** glucidi, lipidi, protidi. • **Carboidrati**: metabolismo glucidico, digestione dei glucidi, indice glicemico e carico glicemico, zuccheri semplici, zuccheri complessi, zuccheri raffinati o integrali, dolcificanti.	1 2	RIEFOLI RIEFOLI
		Pomeriggio 14.00-17.00	• **Lipidi:** digestione dei grassi, metabolismo lipidico, grassi saturi, insaturi, trans acidi, animali e vegetali. • **Proteine**: digestione delle proteine, metabolismo proteico, amminoacidi essenziali, non essenziali, ramificati, di origine animale e vegetale, il mito delle proteine "nobili" e dell'alto valore biologico delle proteine animali.	1 e 30' 1 e 30'	RIEFOLI RIEFOLI

2	Sabato 9 MARZO 2018	Mattina 10.00-13.00 Pomeriggio 14.00-18.00	• **Le 12 regole** del Sistema Veganic per una sana alimentazione a base vegetale. • **I micro nutrienti:** vitamine idrosolubili, vitamine liposolubili. • Antiossidanti.	3 2 2	RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI
2	Domenica 10 MARZO 2018	Mattina 09.00-13.00 Pomeriggio 14.00-17.00	• **Come classificare e interpretare gli studi scientifici** in base alla loro importanza, impact factor, ecc.. Definizioni di case-control, studi di coorte, SCR, metanalisi, ecc.. • **Studi scientifici a sostegno della tesi veg.** facendo riferimento alla classificazione sopra esposta. • **Microbioma e Microbiota:** ultime ricerche, considerazioni e strategie per un buon funzionamento della flora batterica intestinale. • **Influenza degli alimenti/nutrienti-erbe sul sistema ormonale umano**	2 2 3	DONZELLI DONZELLI TONIOLO
3	Sabato 7 APRILE 2018	Mattino 10.00-13.00 Pomeriggio 14.00-18.00	• **Alimentazione a base vegetale del bambino** durante il divezzamento e fino ai 3 anni e **della mamma fino all'allattamento** • **Prevenzione attraverso l'alimentazione a base vegetale in pediatria.** • **Enzimi e coenzimi.** • **La vitamina B12.** • **Il sale** ed i sali minerali, gli oligoelementi. Perché troppo sale fa male. **Equilibrio idrosalino**, pressione arteriosa, pressione osmotica ed	1,30 1,30 1 1 1	ELENA COLOMBO ELENA COLOMBO RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI

			oncotica del sangue e dei tessuti. • **Acqua**: siamo fatti di acqua, effetti della disidratazione. • **La scelta dell'acqua migliore** da bere (alcalina, acidula, acquedotto, depurata, in bottiglia...)	0,30' 0,30'	RIEFOLI RIEFOLI
3	Domenica 8 APRILE 2018	Mattino 09.00-13.00 Pomeriggio 14.00-17.00	• **Cibo crudo e cibo cotto:** Importanza del cibo crudo. Effetti della cottura sui nutrienti. Cosa consigliare in base alle condizioni del cliente/paziente. • **Acidità ed alcalinità: acidosi e alcalosi.** • **Potenziare la riserva alcalina** dell'organismo e prevenire numerose patologie degenerative e tumorali. Come correggerla, come misurarla	2 1 4	RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI
4	Sabato 12 MAGGIO 2018	Mattino 10.00-13.00 Pomeriggio 14.00-18.00	• **Alghe** marine, alghe di acqua dolce. Generalità. Modalità di utilizzo. • **Frutta,** stagionalità, integralità. Modalità di utilizzo. • **Verdure e insalate:** Foglie, gambi, tuberi, radici, frutti ortaggio. • Le solanacee. • **Cereali** in chicco, integrali, semi-integrali, raffinati. • **Cereali e legumi integrali:** La questione delle aflatossine e dei fattori antinutrizionali (fitati). • **Cereali** ammollati, pre-germinati, germinati e germogliati: quando e come utilizzarli.	1 1 1 1 1 2	RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI/ SPAGNUOLO RIEFOLI SPAGNUOLO RIEFOLI
4	Domenica 13 MAGGIO 2018	Mattino 09.00-13.00	• **Intolleranze alimentari IgG mediate e allergie propriamente dette:** definizioni**.** • **Intolleranze al glutine, nichel, lieviti.** • **Test sulle intolleranze per**	2 1	BARUZZI BARUZZI

			vegani/fruttariani/macrobiotici vegetariani/	1	BARUZZI
		Pomeriggio 14.00-17.00	• **Legumi**: come e quanto utilizzarli, legumi germogliati e legumi cotti. Tossicità in alcuni tipi di legumi.	2	RIEFOLI
			• **Soia:** facciamo chiarezza. Soia gialla, verde, rossa, prodotti e sottoprodotti della soia gialla. Alimenti estrusi.	1	RIEFOLI
5	Sabato 9 GIUGNO 2018	Mattino 10.00-13.00	• **Benessere Posturale:** Relazione fra apparato digerente e apparato locomotore, nella prevenzione e nel trattamento dei dolori osteo-muscolo-articolari. Cenni sul Sistema Nervoso	2	CASTELLANI
			• **Frutta fresca oleosa:** olive, olio, avocado.	1	RIEFOLI
		Pomeriggio 14.00-18.00	• **Frutta secca e semi oleaginosi** (noci, nocciole, mandorle, girasole, sesamo, zucca…)	2	RIEFOLI
			• **Carne, salumi, insaccati, carni in scatola:** perché la carne fa male. Carne trasformata, rossa, bianca… Posizione OMS sulla carne e rischi di cancerogenicità. Meccanismi energetici sottili e svantaggi del mangiar carne: effetto risonanza, carne e aggressività, memorie ancestrali di cannibalismo. Neuroni a specchio e come la mente riproduce nell'organismo le abitudini/memorie assorbite e copiate.		RIEFOLI
5	Domenica 10 GIUGNO 2018	Mattino 09.00-13.00	• **Il pesce:** in cosa si differenzia dalla carne, quando come e perché fa male. Acidi grassi Omega 3: l'equilibrio fra mito e realtà.	2	RIEFOLI
			• **Il Latte** vaccino e l'intolleranza al lattosio. Il mito dell'alimento più completo! Calcio/osteoporosi	1	RIEFOLI
			• **Latti vegetali**	1	RIEFOLI

		Pomeriggio 14.00-17.00	• **I formaggi** e l'intolleranza alla caseina. • **Formaggi crudi, semicotti e cotti.** Come ridurre il danno da assunzione di formaggi. **Altri latticini** e loro proprietà. • **Le uova:** cosa sono, quando e perché fanno male. In che modo ridurre il danno. Aspetti etici nella produzione di uova.	1 1 1	RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI
6	Sabato 14 LUGLIO 2018	Mattino 10.00-13.00 Pomeriggio 14.00-18.00	• Dipendenza da **sostanze voluttuarie**: **nervini** (caffè, thè, cioccolato), **alcol** (vino, birra, superalcolici), **fumo**, **zucchero e dolci**. • **Impariamo a leggere le etichette.** Focus su additivi e sostanze chimiche di sintesi impiegate dall'industria alimentare e che residuano nei cibi. • **Cosa c'è negli alimenti:** effetto cumulativo, sinergico e di trasformazione degli additivi cosiddetti innocui. • **Cibi conservati**: metodi di conservazione naturale (ammessi) e innaturali (non ammessi) dal Sistema Veganic. • **Condimenti**: le soluzioni del sistema Veganic alternative a sale, pepe, aceto, parmigiano… (sale di sedano, dado veganic, polveri di sapori, parmigiano veganic, gomasio veganic, ecc.) • **Colazioni, pranzi e cene con il sistema Veganic**	1,30' 1,30' 0,30' 0,30' 2 1	PINTORI ROMITI RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI
6	Domenica 15 LUGLIO 2018	Mattino 09.00-13.00	**Il rapporto mente-cibo**. • Compulsioni alimentari: cause fisiche e psichiche. • Come nasce uno schema mentale. • Le basi associative, compensative e ripetitive della mente. • Gli schemi mentali innati ed acquisiti, fase per fase della vita, dal concepimento alla vecchiaia.	4	RIEFOLI

		Pomeriggio 14.00-17.00	• Vincere le Resistenze al cambiamento con la Consapevolezza. • Tavola sinottica degli schemi mentali in relazione al cibo. • Gravi disturbi del comportamento alimentare. anoressia, bulimia, obesità.	3	RIEFOLI
7	Sabato 22 Settembre 2018	Mattino 10.00-13.00 Pomeriggio 13.00-17.00	• **Corso pratico di cucina Veganic - Livello base (L'arte del piacere di mangiare senza farsi del male)** con degustazione delle ricette. - Utilizzo degli attrezzi da cucina - Colazioni: Yogica dolce base + varianti, frutta, frutta frullata e spalmata, muesli veganic, ecc. - Insaporitori Veganic - Insalate ricche Veganic - Salsine base Veganic - La desalatura di olive, capperi e pomodori secchi: tutti i procedimenti	3 4	RIEFOLI RIEFOLI
7	Domenica 23 Settembre 2018	Mattino 10.00-13.00 Pomeriggio 13.00-17.00	• **Corso pratico di cucina Veganic - Livello base (L'arte del piacere di mangiare senza farsi del male)** con degustazione delle ricette. - Cereali integrali e legumi in chicco ammollati, pre-germinati, germogliati: tecniche di preparazione. - Yogica "salata" base + varianti - Salsine di condimento crude e cotte - Verdure, cereali integrali e legumi cotti. - Dessert: praline, dolce di carruba, ecc.	3 4	RIEFOLI RIEFOLI
8	Sabato 13 OTTOBRE 2018	Mattino 10.00-13.00	• **Alimentazione nel cliente affetto da patologie gastrointestinali** (helicobacter pylori, esofagite da reflusso, morbo di	2	RIEFOLI

			crohn, rettocolite ulcerosa, diverticolosi e diverticoliti). • **Alimentazione Veganic nel cliente affetto da intolleranza al Nichel.**	1	RIEFOLI
		Pomeriggio 14.00-18.00	• Alimentazione Veganic nel cliente affetto da **intolleranza ai lieviti** • Alimentazione Veganic nel cliente affetto da **intolleranza all'istamina.** • Alimentazione Veganic per donne in stato di **gravidanza e allattamento.** • Alimentazione Veganic **per studenti** (distribuzione e composizione dei pasti).	30' 30' 1 1	RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI
8	Domenica 14 OTTOBRE 2018	Mattino 09.00-13.00	• **Ruolo dell'Educazione posturale nel miglioramento della digestione** (coliti, gastriti, reflusso gastro esofageo, ernia iatale e stipsi). • **Diabete, obesità, malattie cardiovascolari e mortalità in rapporto ai modelli di alimentazione.**	2 2	**MONGIARDINI** **PINELLI**
		Pomeriggio 14.00-17.00	• **Alimentazione Veganic senza glutine** (per intolleranti e celiaci). • **Cenni sull' alimentazione Veganic dello sportivo.**	1 e 30' 1 e 30'	RIEFOLI RIEFOLI
9	Sabato 10 Novembre 2018	Mattino 10.00-13.00	• **I benefici dell'alimentazione vegana salutista nelle problematiche renali:** nefropatie, calcoli, dialisi e trapianti di reni.	3	**VOLKER**
		Pomeriggio 14.00-18.00	• **Come promuovere l'attività di educatore alimentare e consulente veganic nel web e con le nuove tecnologie** • **Comunicazione e promozione dell' educatore/consulente alimentare Veganic.** • **Comunicare e far conoscere la propria attività OFF Line** (le conferenze, le interviste, iscrizione ai motori di ricerca, scrivere articoli, partecipare a Fiere, convegni, eventi, vegan fest, trasmissioni radio/televisive.	2 1 1	**PAGLIARINI** **PAGLIARINI** PAGLIARINI

9	Domenica 11 Novembre 2018	Mattino 09.00-13.00 Pomeriggio 14.00-17.00	• **Fisiologia del digiuno preventivo e curativo** • Professionisti della salute e professionisti dell'agricoltura: una visione olistica comune. **(Agricoltura naturale, biologica, biodinamica, sinergica, permacultura:** significati e stato dell'arte). • **Impatto ambientale, economico e sociale delle scelte alimentari.**	2 2 3	**SIMEONE** **MALERBA** **TETTAMANTI**
10	Sabato 15 DICEMBRE 2018	Mattino 10.00-13.00 Pomeriggio 13.00-17.00	• **Corso pratico di cucina Veganic - Livello Avanzato- (L'arte del piacere di mangiare senza farsi del male).** - Pane azzimo e focacce - Antipasti Veganic: (es.: tartine, tramezzini, bruschette) - I Primi: di Verdure e di cereali - I secondi di cereali e legumi - Dolci Veganic 1° parte: crudisti e non.	3 4	RIEFOLI RIEFOLI
10	Domenica 16 DICEMBRE 2018	Mattino 10.00-13.00 Pomeriggio 13.00-17.00	• **Corso pratico di cucina Veganic - Livello Avanzato- (L'arte del piacere di mangiare senza farsi del male).** - Dolci Veganic 2° parte: crudisti e non. - Salsine, mousse e creme - Panini Veganic - I contorni di Verdure - Ricette con le alghe - Il menù delle Feste • **Il Semidigiuno Veganic**	3 3 1	RIEFOLI RIEFOLI RIEFOLI