

*"Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, ne' in eccesso ne' in difetto, avremmo trovato la strada per la salute."  
(Ippocrate, 460-377 a.C).*



**TECNICHE DI GESTIONE DELLO STRESS**  
Prof. **Rino Alessandrini** :  
Laureato ISEF  
Presidente UISP BS



**SEMINARI NUTRIZIONALI**  
Dr. **Andrea Benedetto** :  
Medico Nutrizionista  
Esperto in Stili di Vita  
Responsabile AIDAP BS

- **CONDUTTORE GRUPPI DI CAMMINO :**  
**Alessandro Raimondi**  
Istruttore ISEF
- **ISTRUTTORI DI BALLO:**  
**Giusy Regonini**  
**Laura Cozzaglio**



**Per iscrizioni e informazioni**

- 339 7619838
- 339 6588219

**SETTIMANA DI PROVA GRATUITA**

**AIDAP di Brescia**  
(Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso)

**POLISPORTIVA UISP MANERBIO**



**SEMINARI DI NUTRIZIONE  
BALLO  
GRUPPI DI CAMMINO  
TECNICHE DI GESTIONE DELLO STRESS**

**PALESTRA ex MARZOTTO  
P.ZZA ALDO MORO - MANERBIO**

## SEMINARI NUTRIZIONALI

I ritmi incalzanti della vita moderna hanno determinato un totale sovvertimento del nostro stile di vita attivo e delle nostre sane abitudini alimentari. Negli ultimi decenni abbiamo assistito, da una parte, a una drastica riduzione del tempo dedicato all'attività motoria e a un aumento crescente dei comportamenti sedentari e dall'altra una profonda modificazione delle nostre abitudini alimentari.

L'affermazione di tali stili di vita non salutari ha determinato una crescita esponenziale delle malattie cronico degenerative che stanno minando in modo sostanziale la nostra salute.

Per acquisire una maggiore consapevolezza e responsabilità alimentare ci siamo prefissi di fornire, attraverso un **ciclo di seminari**, le più moderne e scientificamente validate conoscenze nel campo della **alimentazione**.

Verranno esposti i fondamentali principi di nutrizione con relativi vantaggi per la salute e suggerimenti pratici su come organizzare la propria alimentazione nel rispetto dei gusti, delle preferenze personali e delle sane abitudini e tradizioni della cultura alimentare Mediterranea, inserita dal 17 novembre 2010 dall'UNESCO, nella prestigiosa lista del patrimonio culturale immateriale dell'umanità.



## MOVIMENTO

Le neuroscienze hanno dimostrato che l'esercizio fisico funziona come una vera e propria medicina preventiva. Nel cervello adulto l'esercizio fisico aerobico blocca il processo di invecchiamento stimolando una massiccia produzione di nuove cellule staminali nervose che a loro volta modificano i processi mentali. Inoltre il movimento è indispensabile per il mantenimento della salute in un'ottica di prevenzione primaria delle malattie che affliggono il nostro tempo: cardiopatie, ipercolesterolemia, ipertensione, obesità, diabete, cancro.....



Per questo proponiamo:

**gruppi di cammino** che ci permettono di riscoprire il piacere di camminare insieme per prenderci cura della nostra salute. Lungo il percorso verranno suggeriti dall'istruttore degli **esercizi** di tonificazione.

**Corso di ballo** (liscio, di gruppo, latino americano, line dance) proposto come attività fisica di moderata intensità, piacevole e socializzante. Il ballo è un esercizio di creatività che coinvolge mente e corpo, permette di tonificare i muscoli, mantenendo in salute la funzione motoria.



## GESTIONE DELLO STRESS

Quando si è sottoposti a stress, l'individuo si sente e agisce sotto tensione. Questa condizione può essere così familiare che non ci accorgiamo nemmeno del momento in cui si inizia ad essere tesi. Si avvertono però i "prodotti" di quella tensione: stanchezza, malumore, mal di testa, mal di schiena, ecc. Gestire lo stress significa rompere il ciclo della tensione: ciò vuol dire identificare le parti del corpo in cui essa si accumula e delle tecniche per ridurla.



### ATTIVITA'

#### LUNEDI':

**20.00—21.00 Gruppi di cammino con esercizi all'aria aperta**

**21.00 - 22.00 (a lunedì alterni):**  
- Seminario nutrizionale  
- Tecniche di rilassamento

#### GIOVEDI':

**20.45 - 22.30 Lezione di ballo (liscio, balli di gruppo, latino americano, line dance)**

#### SABATO :

**9.00—10.00 Gruppi di cammino con esercizi all'aria aperta**