



Corso di formazione

“Alimentazione e stile di vita”

Questo corso si rivolge ai lavoratori per indicare quanto sia importante l'alimentazione e lo stile di vita sia dal punto di vista cardiovascolare, polmonare e preventivo per i disturbi muscolo-scheletrici. Verranno date delle basi di corretta alimentazione e verranno proposti gli sport più utili da praticare a seconda delle mansioni lavorative svolte. Durante il corso si svolgeranno degli esercizi di presa di coscienza sulla postura e sull'ergonomia sia da seduti che da in piedi. Il corso è molto pratico, esperienziale ed interattivo e segue alla lettera la famosa frase di Confucio: “Se ascolto dimentico, se vedo ricordo, se faccio imparo”.

ARGOMENTI TRATTATI NEL CORSO

1° parte – Biologo-Nutrizionista:

MENS SANA IN CORPORE SANO – prevenzione dei rischi legati a vita sedentaria e scorretta alimentazione

- Malattie legate ad una scorretta alimentazione: è possibile prevenirle!
- Come districarsi nel mondo delle informazioni derivate dai social tra diete alla moda e prodotti miracolosi
- Che cosa si intende per alimentazione sana ed equilibrata
- Linee guida per una sana alimentazione
 - controlla il peso e mantieniti sempre attivo
 - più è meglio: frutta, verdura, cereali integrali, legumi, acqua
 - meno è meglio: grassi, zuccheri, sale, alcool
 - scegli la varietà, la sicurezza e la sostenibilità
- I 5 gruppi alimentari: la porzione adeguata e la ripartizione giornaliera dei pasti
- Il decalogo della pausa pranzo sul posto di lavoro
- False credenze sull'alimentazione
- Esempi di menù corretti

2° parte – Chinesiologo

- Concetto di “Igiene Vertebrale”
- Consapevolezza Posturale nelle 24h
- Mal di schiena e Stress
- Anatomo-fisiologia del Diaframma Respiratorio
- Presa di coscienza della Respirazione
- Esercizi Respiratori
- Tecniche di rilassamento Brevi
- Conciliazione vita lavorativa e stile di vita sano.