

I corsi di Cibo è Salute 2023

(Metodo Kousmine e oltre)



Data	Luogo	Tel e fax	Tipo	Prezzo
Dalla cena del 26/03 alla colazione del 01/04	Roseto degli Abruzzi Hotel Bellavista	39 0858930425 info@bellavistahotel.net	Corso con le informazioni di base per uno stile di vita salutare, con alimentazione Kousmine e consigli pratici di cucina	300+60
Un corso con le informazioni di base per uno stile di vita salutare, con rigorosa alimentazione kousmine. In aggiunta molte conversazioni pratiche di cucina, con ricette e consigli, che permettono non solo un'alimentazione sana, ma cibi gustosi e modi di cucinarli pratici ed efficaci. In un hotel sulla spiaggia della splendida località abruzzese.				
Dalla cena del 4 alla colazione del 10 giugno	Chianciano Terme Hotel Ricci	0578 63 906 info@hotelvillaricci.it	Depurazione e base	360+70
Un corso base completo con in aggiunta una alimentazione fortemente depurativa, a base esclusivamente di verdure e condimenti salutaris: una settimana di informazione per uno stile di vita salutare e di de-infiammazione dell'organismo. Nella bella località termale, in un hotel con ampi spazi interni e una SPA con moderna piscina con idromassaggio.				
Dalla cena del 11 alla colazione del 17 giugno	Goglio VB) Hotel Villa Gina	+39 349 6765 192 albergovillaginagoglio@gmail.com	Depurazione vegetale con le sirtuine	360+70
Dalla cena del 18 alla colazione del 24 giugno	Goglio Hotel Villa Gina	+39 349 6765 192 albergovillaginagoglio@gmail.com	Depurazione con le sirtuine	360+70
Dal pranzo del 24 (ore 13) al pranzo del 30 giugno	Goglio Hotel Villa Gina	+39 349 6765 192 albergovillaginagoglio@gmail.com	Con menù chetogenici <i>Il prezzo di questa terza settimana depurativa è più alto perché ci sono due pasti in più delle altre.</i>	385+70
Tre settimane con lo stesso scopo altrettanto depurativo, ma con menù diversi, in modo da permettere di scegliere tra varie opzioni: La dieta della prima settimana è esclusivamente di verdure (a basso livello di carboidrati) e condimenti salutaris, escluse proteine La seconda settimana con cibo che stimola fortemente la produzione di sirtuine (già presente in parte anche nella prima settimana), queste straordinarie proteine che depurano e ringiovaniscono le cellule. La terza settimana (che prosegue senza intervalli dopo la seconda, in modo da permettere a chi lo volesse una depurazione di quindici giorni più completa) ha una classica dieta chetogenica, leggera per adattarsi a tutti. L'hotel Villa Gina è un piccolo hotel a conduzione familiare, con la migliore cuoca di Cibo è Salute, a 1.100 m di altitudine ai piedi dell'Alpe Devero, una delle zone più pittoresche delle Alpi. I posti sono limitati: prenotare per tempo. <u>L'hotel non ha ascensore, quindi non è adatto ad ospitare persone non autonomamente deambulanti.</u> Queste tre settimane sono sostanzialmente di vacanza con indicazioni di passeggiate brevi o lunghe, con un paio di conferenze per chi le desidera e la presenza di un medico.				
Dalla cena del 17 alla colazione del 23 sett.	Rimini Hotel Vienna Ostenda	0541 39 17 44 info@ciminohotels.it	Corso di dieta chetogenica	360+70
Un corso completo di dieta chetogenica, con la possibilità di provare per sei giorni un menù rigorosamente chetogenico, con conferenze e esercitazioni pratiche. È rivolto a medici e professionisti della salute, ma è perfettamente accessibile a chiunque voglia praticare la dieta chetogenica, inquadrandola in termini scientifici e pratici perché sia veramente efficace. ATTENZIONE: per le caratteristiche particolari di questa dieta saranno usati prodotti animali come pesce azzurro, carni, uova, ecc. Quindi il corso non è adatto a vegani e a vegetariani che non mangiano pesce. Il menù è calcolato con precisione, quindi dovrà essere consumato così com'è. L'hotel, rinnovato con raffinatezza, offre un ottimo servizio ed è situato su uno dei viali principali di Rimini a due passi dalla spiaggia.				
Dalla cena del 18 al pranzo del 22 ott.	Rimini Hotel Vienna Ostenda	0541 39 17 44 info@ciminohotels.it	Corso di Base per vegetariani	240+50
Un corso con tutte le informazioni di base per un corretto stile di vita: si propone di offrire istruzioni per evitare che una dieta salutare come quella vegetariana incorra in errori, purtroppo frequenti, che ne limitino l'efficacia. Il menù è ovviamente rigorosamente vegetariano, con opzioni per i vegani. L'hotel, rinnovato con raffinatezza, offre un ottimo servizio ed è situato su uno dei viali principali di Rimini a due passi dalla spiaggia.				
Dalla cena del 5 alla colazione dell'11 nov.	Chianciano Terme Hotel Ricci	0578 63 906 info@hotelvillaricci.it	Corso Base con dieta disinfiammatoria (Seignalet con sirtuine)	360+70
Una novità di quest'anno: un completo corso base, con tutte le informazioni per uno stile di vita salutare. Ma in più con particolare attenzione alla Dieta Seignalet, una dieta straordinaria contro l'artrosi, la fibromialgia, il Parkinson, la malattia di Crohn... In più le indicazioni per stimolare la produzione delle sirtuine, le straordinarie molecole che attivano i mitocondri, depurano e ringiovaniscono le cellule. I menù sono costruiti per rispettare queste due esigenze. Il corso, impegnativo, è certamente il più completo del 2023. Nella bella località termale, in un hotel con ampi spazi interni e una SPA con moderna piscina con idromassaggio.				

Convegni speciali



Data	Luogo	Tel e fax	Tipo	Prezzo	
Dal pranzo del 14 al pranzo del 16 luglio	Goglio VB) Hotel Villa Gina	+39 349 6765 192 albergovillaginagoglio@gmail.com	La cura delle parole Camminare tra le parole, i ricordi, le emozioni per prendersi cura di sé	150 + 30	
	Camminare tra le parole, i ricordi, le emozioni per prendersi cura di sé. Immersi nella natura, ci prenderemo un tempo lento per sostare e per metterci in ascolto di noi stessi e del nostro sentire. Emergeranno volti, eventi, atmosfere; contatteremo ricordi ed emozioni, e ci lasceremo attraversare dalla meraviglia di scoprire tutta la ricchezza che ci abita. Ci dedicheremo alla scrittura, cercando le parole per dare voce a quanto abbiamo vissuto, incontrato, attraversato. Sperimentaremo la bellezza del ricordare, del narrarci e del condividere liberamente quanto scritto. Sarà un viaggio di stupore, di scoperta, d'incontro; un'avventura che regalerà un nuovo sguardo su di noi e sulla nostra storia In collaborazione con la Dott.ssa Barbara Calaba, dottore in Pedagogia, consulente, esperta in metodologie autobiografiche,				
Dalla cena del 6 alla colazione dell'11 agosto	Goglio VB) Hotel Villa Gina	+39 349 6765 192 albergovillaginagoglio@gmail.com	Lasciare andare, raccontarsi, perdonarsi	325 + 30	
	Incontro/Vacanza, camminate nella meraviglia dell'Alpe Devero, accompagnati da sana alimentazione, e una serie di conferenze tenute dal dottor Vincenzo Sangiovanni, medico neurologo, consulente PNL, Life Coach, dal titolo: Laboratorio esperienziale dalla memoria autobiografica alla narrazione condivisa per liberarci e perdonarci da ferite e legami persistenti				

Avvertenze

Le **prenotazioni** dovranno essere fatte **direttamente agli alberghi interessati** accompagnate dall'anticipo previsto dall'hotel (restituibile fino ad un mese prima dell'inizio del corso), versato mediante bonifico intestato all'albergo interessato. Non saranno ritenute valide le prenotazioni non accompagnate dall'anticipo. I prezzi indicati per i corsi comprendono: pensione completa da versare all'hotel e contributo per le spese dell'associazione. Non comprendono il supplemento per camera singola e l'eventuale tassa di soggiorno.

Appena ricevuto la conferma dell'hotel interessato (solo allora!) **occorre anche iscriversi nel sito dell'associazione** alla pagina <https://www.kousmine.org/corsi-2023/>, una iscrizione per ogni partecipante.

I corsi non sono frazionabili: anche chi partecipa solo per alcuni giorni o come accompagnatore deve versare la quota completa (hotel + contributo all'associazione).

Il numero di camere singole (a prezzo maggiorato) è limitato: si prega di facilitare la sistemazione in camere a due posti. Precisate nella prenotazione all'hotel.

Il numero di partecipanti ai corsi è limitato per permettere una migliore partecipazione. È consigliabile perciò iscriversi al più presto. Gli alberghi hanno disponibilità (limitata) di camere con accesso facilitato per le carrozzine: precisate questo problema nella prenotazione.

Per ragioni pratiche non vengono accettate persone non autosufficienti che non siano accompagnate da qualcuno che si occupi di loro.

Noi di Cibo è Salute: chi siamo...

L'Associazione Cibo è Salute diffonde in Italia da più di vent'anni il Metodo Kousmine. È un metodo rigorosamente scientifico, basato sugli studi della dottoressa svizzera e confermato da numerose e recenti ricerche. Ma è nello stesso tempo un metodo naturale, teso a potenziare le risorse dell'organismo, ad equilibrare le sue difese, a riparare i danni dovuti ad agenti aggressori esterni e ad errori alimentari. Proprio per questo può essere praticato insieme con qualsiasi terapia già in uso. La nostra associazione presenta nei corsi anche altre diete come la Seignalet e la chetogenica che ampliano le possibilità di prevenzione e cura.

I corsi sono condotti da esperti, medici e nutrizionisti, che ne garantiscono l'efficacia per la salute. Sono rivolti a malati, a chi si occupa di malati e a persone sane che vogliono migliorare il loro standard di salute e, quindi, di benessere. Il metodo non vuole sostituirsi a nessuna cura in atto e nei corsi non verranno praticate diagnosi o terapie farmacologiche.

L'esperienza d'incontri e più di cento corsi tenuti in questi anni a più di 11.000 partecipanti garantisce una presentazione chiara ed efficace per un salutare stile di vita, in modo di avviarne immediatamente la pratica.

Siti: www.kousmine.org e www.associazione-ciboesealute.it

Per informazioni: segreteria (Samantha) 0324 24 30 06 in orario di ufficio da lunedì a giovedì.