

# Cibo: un'esperienza di integrazione

*Per rendere consapevole l'esperienza  
multisensoriale del rito del cibo*

Un percorso formativo - esperienziale all'interno  
dell'alimentazione e del suo rapporto con la  
mente, il cervello e il corpo.

Psicologia, Neuroscienze, Scienze  
dell'Alimentazione e

PsicoNeuroEndocrinologia si incontrano  
in un percorso di PsicoNutrizione e  
NeuroGastronomia.

Con il Patrocinio di



MILANO 2015

NUTRIRE IL PIANETA  
ENERGIA PER LA VITA



# Argomenti Seminario

## 20 settembre 2015

### I Parte Teorica: 9.00 - 12.00

- **Fisiologia della nutrizione e Alimentazione di genere**  
*Dott.ssa Maria Cristina Ratto*
- **Neurogastronomia: il cibo attraverso i 5 sensi**  
*Dott.ssa Lucia Andriolo*
- **Psiconutrizione: emozioni, comportamenti e significati del cibo**  
*Dott.ssa Lucia Andriolo*

### **PAUSA**

- **Stress e dieta: alimentazione di segnale** - *Dott. Carlo Maggio*
- **Meditazione del cibo e accenni di Ipnosi**  
*Dott.sse Lucia Andriolo - Maria Cristina Ratto*
- **Nutraceutica** - *Dott. Carlo Maggio*
- **Neuromarketing** - *Dott.ssa Lucia Andriolo*

### II Parte Pratica esperienziale: 12.00 - 13.30

- **Cibi e nutrimenti: spiegazione del medico**  
*Dott.ssa Maria Cristina Ratto*
- **Assaggio con modalità Meditazione del Cibo** - *Dott.ssa Lucia Andriolo*
- **Ospiti**

Con il Patrocinio di



MILANO 2015

NUTRIRE IL PIANETA  
ENERGIA PER LA VITA

