



## ALIMENTAZIONE NATURALE

“Sei quel che mangi” e “mangi come sei” afferma **Rudolf Steiner**, il padre dell’Antroposofia.

L'alimentazione è alla base della sopravvivenza e della salute dell'organismo; paradossalmente però nella società moderna, centrata su una cultura di continua evoluzione tecnologica, i principi basilari di un'alimentazione sana e corretta sono spesso messi da parte o vengono comunque sottovalutati.

Si tende a standardizzare l'apporto di macro- e micronutrienti, si considera più l'aspetto esteriore dei cibi già superelaborati e confezionati, si accetta qualunque additivo serva allo scopo. E quindi a tavola, a mangiare in fretta e furia, con TV ed emozioni accese.

L'Alimentazione Naturale insegna a considerare il cibo sano, saporito e salutare; a essere consapevoli di cosa e come si mangia; nonché come quel nutriente influisca quotidianamente sulla qualità della nostra vita e del nostro stato di salute.

## PROGRAMMA DIDATTICO

- ❖ I macro nutrienti: carboidrati, lipidi e proteine.
- ❖ I micronutrienti: vitamine e Sali minerali.
- ❖ La digestione dei nutrienti.
- ❖ La sindrome metabolica.
- ❖ La Storia dell'evoluzione nutrizionale e sua importanza per l'uomo moderno.
- ❖ L'Evoluzione delle malattie e loro relazioni con l'alimentazione.
- ❖ I Criteri di scelta del cibo.
- ❖ I Metodi di cottura.
- ❖ Le Tecnologie tradizionali e moderne di conservazione.
- ❖ I Fabbisogni nutritivi ed energetici dell'organismo.
- ❖ Le combinazioni alimentari. Le Regole di base per una corretta alimentazione.

L'argomento può essere approfondito con la frequenza dei Corsi di **Macrobiotica**, di **Nutriterapia** e di **Dieta 0**.

