

Serata informativa e date dei corsi

Lunedì 9 ottobre, ore 18.30

presso la sede di Lugano della Scuola Club Migros Ticino (Via Pretorio 15)

Programmazione corsi:

Modulo intensivo

Dal 23.10 al 18.12.2017

Dalle 18.00 alle 22.00

Sede di Lugano, Scuola Club

Migros Ticino

32 ore-lezione/Fr. 980.-

Modulo di mantenimento

Date e orario da definire

24 ore-lezione/Fr. 690.-

Informazioni e iscrizioni:

091 821 71 50 / [scuolaclub.lugano\(at\)migrostickino.ch](mailto:scuolaclub.lugano(at)migrostickino.ch)

www.scuola-club.ch

Trova il tuo «peso forma» con gusto

La Scuola Club di Migros Ticino ha a cuore la tua salute

/ 02.10.2017

Avere un rapporto sereno con se stessi e il proprio corpo non è una facile conquista. Forse oggi più di ieri. Viviamo in un tempo che, nonostante qualche segno d'inversione di tendenza, continua a proporci canoni estetici poco realistici. L'idea di bellezza prevalente spinge verso modelli difficilmente replicabili e sono numerosi coloro che, affascinati dal miraggio di un corpo «à la mode», fanno ricorso a soluzioni alimentari più o meno drastiche, spesso fai-da-te, con danni anche pesanti - è inutile a dirsi - su salute e benessere.

Ai problemi causati da una pericolosa rappresentazione sociale del corpo, si aggiungono gli impatti di stili di vita sempre più accelerati e sregolati. È proprio sul nostro corpo, infatti, che si scaricano molte delle contraddizioni della nostra epoca, con tutto ciò che ne consegue: snaturamento dei ritmi

biologici, aumento dello stress e insorgere di cattive abitudini alimentari.

La posta in gioco è molto alta: la nostra salute. Un corpo che sta bene e in cui si sta bene - qualunque fase della vita si attraversi - è anzitutto un corpo capace di equilibrio e di armonia. Questo passa dalla ricerca della «giusta misura» e di nuovi bilanciamenti tra sedentarietà e movimento, vita lavorativa e riposo, consumo energetico e buona alimentazione.

Non sempre è facile arrivare da soli a questa «sapienza» garante di un vivere sano, di un vivere bene. Per questo la Scuola Club di Migros Ticino, aderendo all'iniziativa nazionale iMpuls, ha deciso di lanciare il nuovo corso «Trova il tuo peso forma con gusto». La formula è destinata a tutti coloro che hanno a cuore il rapporto con se stessi e identificano nell'alimentazione sana una delle vie privilegiate per mantenersi in forma e in salute.

Grazie alla competenza di formatori qualificati, i partecipanti al corso potranno imparare a cucinare, cibarsi e fare movimento in modo sano, trovando il loro peso forma.

L'accompagnamento degli esperti consentirà, inoltre, di riconoscere e interpretare i dati corporei quali peso, massa muscolare e massa grassa, e di acquisire capacità di auto-monitoraggio e aggiustamento dei propri comportamenti alimentari.

La proposta si articola in due percorsi specifici. Il primo si configura quale modulo intensivo ed è focalizzato sulla perdita dei chili superflui grazie ad un attento mix tra buona alimentazione e attività fisica. Questo programma prevede una formazione scientifica di base per la lettura dei dati corporei, un arricchimento delle conoscenze nutrizionali e una raccolta di ricette variate e bilanciate da integrare nella propria dieta.

Il secondo modulo è finalizzato invece al mantenimento ed è dedicato a chi ha già raggiunto il suo peso forma e vuole mantenerlo, così da evitare i classici effetti «yo-yo» e la ricaduta nelle vecchie abitudini.

Gli esperti della Scuola Club di Migros Ticino accompagneranno i partecipanti a preparare un menù non solo leggero ed equilibrato, ma anche gustoso e invitante, per non perdere il piacere del cucinare e la gioia dello stare a tavola.

Per tutta la durata di entrambi i percorsi è prevista la tenuta di un «Diario della salute personale» nel quale verranno registrate, accanto alle acquisizioni teoriche raccolte in aula, anche le osservazioni riguardanti i comportamenti dei partecipanti nel quotidiano.

Compito degli esperti sarà quello di restare accanto ai partecipanti in questa fase di cambiamento delle abitudini alimentari, rendendosi disponibili a dialogare con loro al fine di valorizzare e consolidare i loro progressi.

Per presentare tutte le novità del corso e rispondere alle domande del pubblico, la Scuola Club organizza una serata informativa molto speciale che consentirà agli intervenuti di entrare fin da subito nell'atmosfera di una proposta che può davvero fare la differenza per il nostro benessere e la nostra salute.