

Una corretta alimentazione: un progetto per la Vita.

Corso teorico-pratico sul Metodo Kousmine

PER MEDICI AMIK E PAZIENTI

Dalla sera del giorno 15 al pranzo del giorno 18 novembre 2012 presso l'Hotel Garda**** di Montichiari (BS)
www.infogardahotel.it

Il corso sarà tenuto interamente da medici AMIK Onlus Associazione Medica Italiana Kousmine www.amik.it e da cuoche certificate Kousmine.

Il corso sarà interamente teorico / pratico, con lezioni frontali in aula e pratiche in cucina dove i partecipanti apprenderanno le tecniche di preparazione e cottura dei cibi secondo le regole della cucina Kousmine. I partecipanti saranno divisi in gruppi per favorire il miglior apprendimento, mentre in aula sarà trasmesso a circuito chiuso quanto si svolge in cucina. Ogni corsista, così, avrà la possibilità di seguire la preparazione di tutti i piatti che verranno proposti dalle cuoche. Durante il corso è possibile richiedere la visita di un medico AMIK.

GIOVEDÌ 15 NOVEMBRE 2012

Ore 18,00
Ritrovo corsisti
Registrazione partecipanti ed assegnazione camere

Ore 19,30
Cena

Ore 21,00
Introduzione al Metodo Kousmine: storia dell'alimentazione, dalla preistoria sino alle odierne malattie dipendenti dagli alimenti (dr. De Gasperis)

VENERDÌ 16 NOVEMBRE 2012

Ore 8,00
Colazione con crema Budwig

Ore 9,00
Il Metodo Kousmine: le basi ed i pilastri (dr. De Gasperis)

Ore 10,00
Metodi di cottura: cereali, grassi e salse (prof.sse Nocerino e Visconti)

Ore 11,00
Il digiuno: punto di partenza e le più recenti acquisizioni scientifiche (dr. De Gasperis)

Ore 12,00
Lezioni pratiche di cucina (anche in ripresa video diretta)

Ore 13,00
Pranzo

Ore 15,00
Le nostre credenze e la difficoltà nel cambiamento
PNL : le affermazioni positive e il potere delle parole (dr.ssa Mengoni)

Ore 16,30
Non solo pane e spaghetti: i carboidrati 1° parte (dr. Bedani)

Ore 17,30
Proteine animali e vegetali: un mondo da scoprire (dr. Toninato)

Ore 18,30
Lezioni pratiche di cucina (anche in ripresa video diretta)

Ore 19,30
Cena

SABATO 17 NOVEMBRE 2012

Ore 8,00
Colazione con crema Budwig

Ore 9,00
L'intestino come chiave di volta dello stato di salute: permeabilità ed enterocli-smi (dr.ssa Granatieri)

Ore 10,00
Metodi di cottura: proteine animali e vegetali, grassi e salse (prof.sse Nocerino e Visconti)

Ore 11,00
Non solo pane e spaghetti: i cereali 2° parte (dr. Bedani)

Ore 12,00
Lezioni pratiche di cucina (anche in ripresa video diretta)

Ore 13,00
Pranzo

Ore 15,00
Motiv-azione. Tagliare i vecchi schemi e costruirne di nuovi: consigli e tecniche (dr.ssa Mengoni)

Ore 16,30
Un mondo, ai più, sconosciuto: le fibre alimentari (dr.ssa Granatieri)

Ore 17,30
La bilancia del nostro benessere: l'equilibrio acido-base (dr. Toninato)

Ore 18,30
Lezioni pratiche di cucina (anche in ripresa video diretta)

Ore 19,30
Cena

Ore 21,00
Stress ossidativo ed integratori del Metodo Kousmine (lezione collettiva dei Medici docenti con domande e risposte dei corsisti)

DOMENICA 18 NOVEMBRE 2012

Ore 8,00
Colazione con crema Budwig

Ore 9,00
Meditazione ed esercizi di visualizzazione (dr. ssa Mengoni)

Ore 9,30
Amici e nemici: i lipidi (dr. De Gasperis)

Ore 10,30
Impariamo a "leggere" ciò che compriamo: le insidie delle etichette (dr.ssa Filippone)

Ore 12,00
Lezioni pratiche di cucina (anche in ripresa video diretta)

Ore 13,00
Pranzo e fine corso

Le iscrizioni sono aperte sino al giorno 5 Novembre 2012

**Per info: telefonare ore ufficio ai numeri 0322 82124, oppure 348 4454078, oppure 340 5507153
mail.info@amik.it all'attenzione della sig.ra Cristina Rasi, responsabile eventi AMIK Onlus.**

L'Hotel

È un moderno albergo situato in posizione privilegiata rispetto all'autostrada, a soli 12 km da Desenzano del Garda, a 18 km da Sirmione e a 20 km da Brescia. La struttura si erge su 2 piani e presenta una suggestiva facciata in vetro; gli interni sono raffinati ed eleganti, le 82 camere in stile contemporaneo sono dotate di tutti i comfort. Gli ospiti potranno usufruire di un attrezzato punto Fitness e rilassarsi nella sauna. Tra gli altri servizi, un accogliente Ristorante, veranda esterna, sale attrezzate per meeting e congressi, ampio parcheggio e Garage interno a pagamento. Dall'albergo è possibile raggiungere in breve tempo numerose attrattive della zona, fra cui Gardaland, Gardaland Sea Life, Caneworld, Movieland, Parco Natura Viva, Parco Sigurtà.

Come raggiungerci

In auto:
Autostrada A4 Milano - Venezia, uscita Brescia Est. Seguire le indicazioni per Montichiari.

In aereo:
Lo scalo di riferimento è rappresentato dall'aeroporto "Gabriele D'Annunzio" di Montichiari, a circa 7 km dall'hotel.

Costi

Il costo totale è 220 € e 160 € per i bambini sino a 12 anni, 130 euro per partecipanti non residenti (coloro che non dormono in hotel). All'atto dell'iscrizione anticipo di 120 € e saldo di 100 € al momento della registrazione. Se il pagamento avviene per intero all'atto dell'iscrizione, il costo è di 210 €
Modalità di pagamento: tramite bonifico bancario presso Banca Monte Paschi di Siena Agenzia di Borgomanero
Amik Onlus codice IBAN IT47L010304522000000129695

AVVERTENZE PER I CORSISTI:

Budwig, pranzi e cene saranno composti esclusivamente da cibi certificati bio.

Allergie alimentari: chi ne è affetto è pregato di specificarlo al momento dell'iscrizione