

I DOCENTI

dr. Fabrizio De Gasperis
dr.ssa Clara Granatieri
dr.ssa Silvana Filippone
dr.ssa Marilù Mengoni
dr. Daniele D'Aulerio
dr. Attilio Bedani
dr. Giuseppe Toninato
prof.ssa Isabella Nocerino

Partecipare ad un corso Kousmine è un
investimento che migliora il tuo patrimonio
culturale e salutistico:

ARRICCHISCE LA QUALITA' DELLA TUA VITA



Associazione Medica Italiana Kousmine

SEDE:

Presidenza e segreteria

Via Fratelli Maioni 14/C 28021 Borgomanero
(NO)

Tel. e Fax 0322 82124 @: info@amik.it

Dr. Fabrizio De Gasperis

Cell. 348 4454078

@: degas.f@tiscali.it

www.amik.it

AMIK: COME, DOVE, PERCHE'

Il paziente che si avvicina ad un medico Kousmine AMIK, potrà apprezzare, tramite una visita di almeno due ore, come si possa affidare ad una medicina che si "prende cura del paziente e non si limita solo a curarlo". Si instaura un rapporto di fiducia che supera la tradizionale barriera medico-paziente che ormai si risolve, molte volte, nella prescrizione frettolosa di un farmaco, senza porre attenzione all'ascolto di tutte le necessità di ogni paziente.

AMIK ONLUS nasce nel 2004 per il desiderio di alcuni pionieri del metodo di diffondere la filosofia della Dr.ssa Kousmine tra il maggior numero di pazienti possibile e di conseguenza è necessario formare medici che credano nel bisogno di intervenire con l'alimentazione come strumento di base per curare le malattie.

L'associazione, grazie alla perseveranza investita nell'organizzazione dei corsi di formazione, conta più di 100 medici presenti nelle maggiori regioni italiane su tutto il territorio italiano (vedi elenco nel sito: www.amik.it). Per statuto tutti i medici aderenti all'associazione, per mantenere il diritto di appartenenza, si impegnano a frequentare corsi di aggiornamento almeno una volta l'anno.

SEDE CORSO

HOTEL GARDA
VIA BRESCIA, 128
25018 MONTICHIARI (BS)
Tel. 0309651571
info@infogardahotel.it

La struttura è prenotata in esclusiva per i partecipanti al corso, pertanto chi desiderasse alloggiare presso l'Hotel Garda, può provvedere personalmente alla prenotazione del proprio soggiorno contattando direttamente la struttura stessa, indicando: "partecipante corso AMIK del 20/23 Ottobre".

www.amik.it

INFO ISCRIZIONI CORSO

Costi Corso

Euro 250,00 a persona che comprende oltre al corso vitto e alloggio.

Supplemento per la stanza singola euro 20,00 a notte.

Bevande escluse per ogni pranzo e cena.

MODALITA' PER ISCRIZIONI

La disponibilità dei posti è limitata e le iscrizioni saranno accettate fino ad esaurimento degli stessi.

Il versamento deve essere effettuato con Bonifico Bancario.

DATI BANCARI

Banca: MONTE DEI PASCHI DI SIENA

Ag. di Borgomanero (NO)

Beneficiario: AMIK ONLUS

COD.IBAN: IT47L0103045220000000129695

CAUSALE: Corso teorico-pratico Hotel Garda (BS)

PER INFORMAZIONI

Dalle 8.30 alle 12.30 ai seguenti numeri:

0322 82124 - 348 4454078 - 340 5507153

oppure

info@amik.it

Responsabile eventi: Cristina Rasi

Budwig, pranzi, e cene saranno preparati esclusivamente con cibi certificati bio.

Allergie alimentari:

chi ne è affetto è pregato di specificarlo al momento dell'iscrizione.

www.amik.it



Associazione Medica Italiana Kousmine

Una corretta alimentazione: un progetto per la vita



HOTEL GARDA
20/23 Ottobre 2016
Hotel Garda, Montichiari (BS)

La partecipazione è aperta a medici e pazienti

CON IL PATROCINIO DI



Una corretta alimentazione

un progetto per la Vita

Corso teorico-pratico sul metodo Kousmine

PER MEDICI E PAZIENTI

Dalla sera del giorno 20 al
pranzo del giorno 23 Ottobre 2016
HOTEL GARDA

Il corso sarà tenuto interamente da medici AMIK ONLUS (Associazione Medica Italiana Kousmine) e da cuoche certificate Kousmine.

Il corso sarà 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. In questo modo ogni corsista sarà facilitato nel seguire la preparazione di tutti i piatti che verranno proposti dalle cuoche.

Durante il corso è possibile richiedere la visita di un medico Kousmine.

20 Ottobre 2016

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. F. de Gasperis)

21 Ottobre 2016

Ore 8.00

Colazione con crema Budwig

Ore 9.00

Il metodo Kousmine: le basi e i pilastri

(dr. F. de Gasperis)

Ore 10.00

Amici e nemici: i lipidi (dr. D. D'Aulerio dr. G. Toninato)

Ore 11.00

Il digiuno: punto di partenza e le più recenti acquisizioni scientifiche. (dr. F. de Gasperis)

Ore 12.00

Lezioni pratiche di cucina

Ore 13.00

Pranzo

Ore 15.00

"La cucina vegana nel metodo Kousmine" (dr.ssa M. Mengoni)

Ore 16.00

Non solo pane e spaghetti: i carboidrati 1* parte (dr. A. Bedani)

Ore 17.30

Proteine animali e vegetali: un mondo da scoprire (dr. G. Toninato)

Ore 18.30

Lezioni pratiche di cucina

Ore 19.00

Cena

22 Ottobre 2016

Ore 8.00

Colazione con crema Budwig

Ore 9.00

L'intestino come chiave di volta dello stato di salute: permeabilità ed enteroclistmi (dr.ssa C. Granatieri)

Ore 10.00

Metodi di cottura: proteine animali e vegetali, grassi e salse.
(prof.ssa I. Nocerino)

Ore 11.00

Non solo pane e spaghetti: i carboidrati 2* parte (dr. A. Bedani)

Ore 12.00

Lezioni pratiche di cucina

Ore 13.00

Pranzo

Ore 15.00

La Psicoalimentazione® e le correlazioni cibo-umore (dr.ssa M. Mengoni)

Ore 16.30

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

Ore 17.30

La bilancia del nostro benessere: equilibrio acido-base. (dr. G. Toninato)

Ore 18.30

Lezioni pratiche di cucina

Ore 19.00

Cena

Ore 21.00

Stress ossidativo ed integratori del metodo Kousmine. (Lezione collettiva dei medici docenti, con domande e risposte dei corsisti)

23 Ottobre 2016

Ore 8.00

Colazione con crema Budwig

Ore 9.00

Il cambiamento: come motivare ed automotivarsi per perseguire gli obiettivi (dr.ssa M. Mengoni)

Ore 9.30

Amici e nemici: i lipidi (dr. D. D'Aulerio dr. G. Toninato)

Ore 10.30

Impariamo a "leggere" ciò che compriamo: le insidie delle etichette. (dr.ssa S. Filippone)

Ore 12.00

Lezioni pratiche di cucina

Ore 13.00

Pranzo e fine corso

IL METODO KOUSMINE

**“ Fai che il cibo sia la tua
medicina e che la medicina sia il tuo cibo ”**

Ippocrate (460–377 a. C.)

Più di 2000 anni dopo la dottoressa Catherine Kousmine basava il suo metodo in piena sintonia su ciò che già Ippocrate, padre della medicina moderna, aveva affermato.

Grande osservatrice umana e medico precursore di alcune scoperte mediche, attuò la possibilità di intervenire sulla salute dei suoi pazienti attraverso un profondo cambiamento delle abitudini alimentari e dello stile di vita.

Le osservazioni meticolose e costanti sono diventate negli anni solide basi scientifiche che hanno contribuito alla creazione del vero e proprio metodo Kousmine.

AMIK ONLUS, si occupa prevalentemente di pazienti affetti da patologia neurologica, sclerosi multipla, ma anche di patologie difficilmente controllabili, che trovano beneficio da un sostanziale mutamento delle abitudini alimentari, quali: artrite reumatoide, allergie e patologie autoimmuni intestinali.

**“ Il primo dovere di chi dà consigli a un
uomo infermo che segue
una dieta nociva alla salute
è quello di cambiar sistema di vita; le altre
indicazioni verranno solo se egli accetta con
convinzione queste disposizioni ”.**

Platone, Repubblica, (390-360 A.C.)