

AlimentiAmo il Cammino... Naturalmente!

Un corso tenuto da Marco Bo



Marco Bo terrà un corso su come nutrirti SLOW, in modo naturale ed equilibrato, per sostenere le escursioni, trekking e cammini a piedi, ma anche per nutrire il più importante dei Cammini, la tua vita. Due giorni immersi nel riposante verde della natura, allo scopo di prendersi cura di sé, imparando a nutrirsi in modo equilibrato, fornendo all' organismo i principi nutritivi più corretti per camminare per molti chilometri e per più giorni.

Quando: dal 21 al 23 Giugno

Dove: alla Casa del Movimento Lento 1 ora e mezza da Milano e un'ora da Torino

Contributo per l'iscrizione: 97 Euro

Informazioni e iscrizioni: scrivici una mail a scuola@movimentolento.it e indicaci il tuo recapito telefonico in caso volessi esser ricontatta/o.

Camminare per diverse ore, anche per diversi giorni consecutivi, magari con dislivelli importanti e con sollecitazioni meteo importanti (caldo, freddo, vento, pioggia...) sollecita notevolmente il nostro organismo, il cui fabbisogno nutritivo e di acqua aumenta notevolmente.

Ti verranno quindi spiegati i principi base di un corretto ed equilibrato stile alimentare, secondo le indicazioni delle più moderne ricerche scientifiche ma anche secondo le antiche conoscenze delle tradizioni alimentari mediterranee ed orientali.

Cercheremo inoltre di sfatare molti “miti” ed “idee incomplete” relative a quali cibi mangiare durante l’attività fisica: servono tante proteine? I carboidrati fanno male? Bisogna integrare costantemente gli zuccheri , ecc...

perché l’alimentazione equilibrata per camminare non è solo una questione di proteine, ma anche di carboidrati complessi, fibre, tipologia di grassi, sali minerali e vitamine,; inoltre bisogna nutrire non solo la potenza e forza muscolare, come normalmente si pensa, ma anche la sua elasticità e flessibilità, oltre che la costanza e durata.

E’ fondamentale inoltre utilizzare i giusti alimenti per ridurre l’acidificazione dei tessuti e la loro infiammazione, e per mantenere equilibrata la nostra glicemia, cioè il livello di zuccheri nel sangue che producono l’energia di cui abbiamo bisogno.

Gli obiettivi del corso

Il corso serve ad approfondire come alimentarsi in modo equilibrato non solo per camminare, ma anche per ritrovare e mantenere il proprio benessere nella vita di tutti i giorni.

MINDFULL EATING- La Masticazione Lenta e Consapevole: Inoltre imparerai una semplice ed antica pratica di masticazione lenta e consapevole per massimizzare la digestione ed assimilazione dei nutrienti, perché non conta solo cosa mangi ma anche COME mangi.

Il programma

Venerdì:

Ore 17-18: Accoglienza

Ore 18: Presentazione ed introduzione all’alimentazione naturale

Ore 20: Cena condivisa alla Casa del Movimento Lento

Sabato:

Ore 9: Escursione nei boschi con lezioni teoriche sulle basi d’alimentazione sana ed equilibrata

Ore 13: Pranzo al sacco con pratica di Mindfull Eating e ritorno alla Casa del Movimento Lento

Ore 15: Escursione nei boschi con lezioni teoriche sull’alimentazione preparatoria per escursioni e cammini

Ore 18: Lezione in aula con pratica di Mindfull Eating

Ore 20: Cena in ristorante

Domenica:

Ore 9: Escursione nei boschi con lezioni teoriche sull’alimentazione durante e dopo le escursioni e cammini

Ore 13: pranzo al sacco con pratica di Mindfull Eating e ritorno alla Casa del Movimento Lento

Ore 14: Escursione nei boschi con spiegazione su come cucinare in modo veloce e semplice, ma sano ed equilibrato. Interventi dei partecipanti.

Ore 17: conclusioni e saluti

Il corso si svolgerà con un numero minimo di 10 partecipanti

Attrezzatura consigliata:

Abbigliamento comodo e consono alle attività proposte, principalmente da escursione leggera. Portare un quaderno e una penna per prendere appunti durante le escursioni.

Il conduttore del corso



Marco Bo si occupa da più di 20 anni di aiutare le persone a migliorare il proprio benessere attraverso il contatto lento (SLOW) con la Natura.

In particolare dal 2000 è diventato Operatore Olistico specializzato in Alimentazione Naturale per fornire linee guida e principi base su come nutrirsi in modo sano ed equilibrato.

Nel 2005 ha fondato la scuola di alimentazione naturale Cucinanatura.it per divulgare l'importanza di una equilibrata alimentazione per ristabilire e mantenere una condizione di benessere psico-fisico.

Sempre nel 2005 ha creato con la moglie Patrizia il B&B BIO ed ECO-logico "La Coccinella", sulle montagne biellesi, a due passi dal Cammino di Oropa, un luogo familiare per sperimentare i benefici delle vacanze slow immersi nella natura.

Appassionato di escursione e cammini ha scelto di divenire anche Guida Ambientale Escursionistica iscritta ad AIGAE, per far scoprire alle persone i vantaggi a livello di benessere che l'immersione lenta e meditativa nella natura può produrre.

Logistica e costi

Il Corso si terrà presso la Casa del Movimento Lento a Roppolo (BI).

Il corso è riservato ai soci del Movimento Lento. Chi non fosse socio avrà la possibilità di iscriversi prima del corso, pagando la quota di iscrizione di 20 Euro all'anno.

Il contributo richiesto per il corso è di 97 Euro per ogni socio partecipante.

Altre spese previste per vitto e alloggio: : è possibile pernottare sia presso la Casa del Movimento Lento sia in altre strutture convenzionate.

Prezzo del posto letto alla Casa del Movimento Lento in camera multipla: 24 Euro/notte per persona con proprio sacco a pelo (o lenzuola) e asciugamani.

Noleggio lenzuola e asciugamani: 6 euro

Colazione compresa

Pranzi al sacco non compresi

Per informazioni e prenotazioni: segreteria organizzativa -scuola@movimentolento.it

Se vuoi parlarci al telefono scrivici una mail con il tuo numero indicando gli orari in cui possiamo ricontattarti.