FONDAZIONE
UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ - MILANO DUOMO
c/o Liceo classico G. Carducci - via Beroldo, 9 - 20127 Milano
+39 3703713726 - info@uteduomomilano.it - www.uteduomomilano.it

Programma dei corsi - Anno accademico 2026-2027

67. LA PSICOALIMENTAZIONE

Dott.ssa Valentina Cutri

N° 14 lezioni quindicinali dal 6 nov. 2026 al 14 mag. 2027.
Le lezioni durano 120 minuti, dalle 15.30 alle 17.30.

Essere sani, in pace e sereni è un fatto di equilibrio fra il corpo, la mente e lo spirito. Il corso spiega in modo semplice quale energia migliore fornire attraverso il cibo, i pensieri e i comportamenti.

- Il cibo è un bisogno primario e un vero piacere: scegliere il migliore, niente dieta ma cura.
- Mangiare o riempire lo stomaco? Una grande differenza.
- Gioia, forza e salute non sono un miraggio né una fortuna: come costruire una vita piena di vita.
- La malattia è un segnale preciso del corpo e della mente: come decodificare i messaggi e porvi rimedio.
- Mindful eating: mangiare in consapevolezza per evitare e prevenire squilibri e patologie.