

A TAVOLA con la mente

VIAGGIO TRA SAPORI, SALUTE E SOSTENIBILITÀ

Una serie di incontri dedicati all'esplorazione del complesso rapporto tra uomo e cibo. Un viaggio di scoperta che ci porterà dalle radici evolutive dell'alimentazione umana ai moderni dibattiti sulla dieta, la salute e la sostenibilità. Esploreremo come la nostra specie abbia trovato il suo successo evolutivo nell'adattabilità alimentare e come il cibo e la cucina siano stati elementi chiave nel nostro sviluppo intellettuale. Discuteremo di miti e realtà, sfidando le concezioni comuni e fornendo strumenti per un approccio più consapevole alla nutrizione. Ogni incontro affronterà un aspetto del nostro rapporto col cibo, dalla fisiologia all'impatto ambientale, e includerà riflessioni sulla dieta mediterranea, gli obiettivi di perdita di peso realistici e del modo in cui le nostre emozioni influenzano come ci alimentiamo.

Incontri a cura di Francesca De Filippis, biologo nutrizionista.



Lunedì 20/11/23, ore 17:30

GUSTO ERGO COGITO: le papille gustative ci hanno resi umani?

Esploreremo l'evoluzione del cibo e la sua coevoluzione con l'uomo, evidenziando come la nostra specie, attualmente vincolata a schemi dietetici rigidi, abbia tratto vantaggio dalla sua notevole adattabilità alimentare. Rifletteremo anche sul ruolo centrale del cibo e della cucina nello sviluppo del nostro pensiero complesso e nella nostra identità come esseri umani.

Lunedì 04/12/23, ore 17:30

EPPURE MANGIO BENE, perché non dimagrisco?

Quali sono i comportamenti generalmente percepiti come salubri, ma che in realtà non rispecchiano la fisiologia del corpo umano? Qui entreremo nel cuore della questione.

Lunedì 18/12/23, ore 17:30

QUESTO CIBO FA BENE, QUELLO FA MALE

Spesso le persone hanno idee molto precise e molto rigide su quello che in assoluto fa bene e quello che in assoluto fa male. Dovremmo iniziare a relativizzare e contestualizzare tali idee. Iniziamo con un esercizio pratico: elenchiamo alcuni cibi su cui abbiamo sempre avuto opinioni preconcepite, ma sui quali questo incontro ci invita a riflettere.

Lunedì 15/01/24, ore 17:30

DIETA MEDITERRANEA: cosa è davvero e cosa non è?

Affronteremo in modo meno schematico e con un approccio diverso il concetto di dieta mediterranea, esplorando anche l'esistenza di numerosi modelli alimentari differenti, ma analoghi, che possono essere adottati.

Lunedì 29/01/24, ore 17:30

LAVORO FINO A TARDI, NON PRANZO A CASA... NON CE LA FARÒ MAI A PERDERE PESO

In questo incontro, ci familiarizzeremo con strumenti che ci permetteranno di constatare come, con un pizzico di organizzazione, è assolutamente possibile mangiare in modo adeguato! Discuteremo anche dei costi, esplorando come mantenere un'alimentazione equilibrata senza spendere una fortuna. Nella parte pratica, avremo l'opportunità di organizzare, in modo flessibile, la spesa settimanale per la nostra famiglia.

Lunedì 12/02/24, ore 17:30

NON POSSO TENERE QUEL CIBO IN CASA, non riuscirei a resistere!

In questo incontro, discuteremo di cibi che spesso sono desiderati e allo stesso tempo temuti, come Nutella, biscotti, ecc. Li esamineremo riportandoli alla loro essenza: sono semplicemente cibo, che può essere consumato con moderazione. All'incontro sarà presente la dr.ssa Annamaria Napoletano (psicoterapeuta).

Lunedì 26/02/24, ore 17:30

HO DECISO! DEVO PERDERE 40 KG!

In questo incontro discuteremo del nostro corpo, di quali sono gli obiettivi realmente raggiungibili e di come, spesso, ci si ponga mete che non sono in sintonia con la nostra biologia. All'incontro sarà presente la dr.ssa Annamaria Napoletano (psicoterapeuta).

Lunedì 11/03/24, ore 17:30

ALIMENTAZIONE E AMBIENTE

Esploreremo l'impatto ambientale del cibo e rifletteremo su come possiamo modificarne il consumo per renderlo sostenibile per il nostro pianeta.

Gli incontri informativi si terranno presso la
CASA DI QUARTIERE "DELLA PACE"
Via del Pratello 53 Bologna

e saranno accessibili anche in diretta streaming

Partecipazione gratuita. previa iscrizione sulla pagina web:

stradasociale.it/atavolaconlamente



A cura di



ANTARTIDE

bolab



STRADA SOCIALE



Con la collaborazione di



COMUNO DI BOLOGNA



ASSOCIAZIONE CULTURALE YOUKALI APS



Con il Paternariato di



Progetto finanziato dal
Ministero del Lavoro
e delle Politiche Sociali di cui
agli artt. 72 e 73 del D.Lgs. n. 117/2017 - anno 2022

Gli otto incontri di Alimentazione e Salute organizzati da Strada Sociale fanno parte di *Star bene on line e on life* un progetto di rete attivo sul Qu.re Porto Saragozza che coinvolge molte realtà associative con capofila Associazione Culturale Youkali APS. Segui tutte le iniziative di progetto sulla pagina facebook: *Star bene on line e on life*