

EQUILIBRIO DONNA DI SABATO Approfondimenti

8 febbraio 2020

9.00-13.00 - Docente: Dott.ssa Myriam Patalano, Biologo Nutrizionista e Personal Trainer

• **La supplementazione veramente efficace per la paziente sportiva**

ESEMPI PRATICI per:

- Dimagrimento
- Aumento della massa metabolicamente attiva
- Ritenzione di liquidi e cellulite
- Agonismo e stress ossidativo
- Overreaching, overtraining
- Stati influenzali

14.00-18.00 - Docente: Dott.ssa Ylenia Motta - Medico chirurgo, esperta di Medicina Estetica e fitoterapia

• **PCOS, acne, sindrome premestruale, disturbi da menopausa e ipoestrogenismo: il lato pratico della supplementazione**

PCOS: dai disturbi del ciclo all'iperandrogenismo

Acne: supplementi per l'acne ormonale e aiuti fitoterapici per fegato e pelle

Sindrome premestruale: lenire la dolorabilità e stabilizzare il tono dell'umore

Menopausa e ipoestrogenismo: sopperire alla carenza di estrogeni fisiologica (menopausa) e non (amenorrea) per contrastare demineralizzazione ossea, dispareunia e altri disturbi correlati

9 FEBBRAIO 2020

9.00-13.00 - Docente: Dott.ssa Liana Cassone - Psicologa e psicoterapeuta

• **Transfert e controtransfert nel percorso nutrizionale**

Come evitare che la paziente proietti su di noi il suo vissuto

Come evitare di portare a casa le emozioni delle pazienti

14.00-18.00 - Docente: Dott.ssa Liana Cassone - Psicologa e psicoterapeuta

• **La comunicazione empatica del professionista con due tipologie specifiche di pazienti: paziente con DCA (conclamato o borderline) e paziente in PMA**

Scelta dei toni, della sintassi, del lessico

Aumentare la compliance del percorso dietetico

29 FEBBRAIO 2020

9.00-13.00 - Docente: Dott.ssa Arianna Rossoni - Dietista, responsabile Equilibrio Donna

- **Diete per la fertilità - Esempi pratici (comprese diete vegetariane)**

Diete per PCOS (anche vegetariana)

Diete per endometriosi

Diete per supporto alla fertilità (anche in preparazione a PMA)

Diete per menopausa

14.00-18.00 - Docente: Dott.ssa Arianna Rossoni - Dietista, responsabile Equilibrio Donna

- **Diete per patologie autoimmuni - Esempi pratici**

Dieta per ipotiroidismo, con e senza fine di dimagrimento

Dieta per fibromialgia

Dieta per artrite reumatoide

Dieta per psoriasi

Diete per altro tipo di autoimmunità

1 marzo 2020

9.00-13.00 - Docente: Dott. Marco Testa, preparatore atletico e persona trainer, laureato in Scienze Motorie - [Aperto a laureati in Scienze Motorie e PT](#)

- **Allenamento al femminile: errori comuni, strategie efficaci e sinergie derivate dalla ginnastica dolce**

14.00-18.00 - Docente: Dott. Marco Testa, preparatore atletico e persona trainer, laureato in Scienze Motorie - [Aperto a laureati in Scienze Motorie e PT](#)

- **L'allenamento al femminile in base ai ritmi ormonali**

7 marzo 2020

9.00-13.00 - Docente: Dott. Livia Galletti, Biologa Nutrizionista

- **Diete per problematiche intestinali - Esempi pratici**

Dieta GAPS

Dieta Low-FODMAPs

14.00-18.00 - Docente: Dott. Livia Galletti, Biologa Nutrizionista

- **Diete per problematiche intestinali e urogenitali - Esempi pratici**

Dieta Specific Carbohydrate Diet

Dieta per candida

Dieta per cistite