

## CORSO DI FORMAZIONE PER SPECIALISTA IN PREVENZIONE PRIMARIA E CAMBIAMENTO SOSTENIBILE DELLE ABITUDINI - TERZA EDIZIONE

### RAZIONALE E OBIETTIVI

Il progetto formativo è Ideato per facilitare un **cambiamento generalizzato delle abitudini nella popolazione**.

Sviluppato in molti anni di studi, con la collaborazione di numerosi tra medici, psicologi, nutrizionisti, allenatori e uomini di culto di diverse nazionalità. Agisce sui 4 pilastri riconosciuti dalla comunità scientifica come determinanti per la salute umana (ambiente, fisiologia, nutrizione, relazioni sociali). Rende metodologico e semplificato l'approccio alla prevenzione e al cambiamento di stili di vita sfruttando le recenti acquisizioni della psicologia sociale e delle neuro scienze incrociate con un accurato studio antropologico; ed è in linea con la strategia e piano d'azione per l'invecchiamento sano in Europa 2012-2020 le raccomandazioni dell'European Innovation Partnership on Activeageing (EIP – AHA) con i sustainable development goals dell'ONU e con global action plan on Physical activity 2018-2030 dell'OMS. Si basa su un percorso di self empowerment privo di divieti, imposizioni e prescrizioni, in grado di far vivere il cambiamento come un desiderio anziché una coercizione. Sfrutta una traccia naturalmente presente per motivi evolutivi dentro la persona e numerose "spintarelle gentili" (Nudge) per facilitare il passaggio da cattive abitudini a sane abitudini. Integra e potenzia le conoscenze di medici, infermieri, psicologi nutrizionisti, insegnanti, personale socio sanitario, assistenti sociali insegnanti e formatori in genere consentendo loro di ottenere una compliance elevata con il paziente .

Il percorso di formzione focalizzerà la sua attenzione su influenza dell'evoluzione sulla chimica organica e sulle abitudini umane, oltre che su come potenziare al massimo la capacità di auto cura dell'organismo. I collegamenti e le interazioni tra esercizio fisico, la salute umana e capacità d'ascolto. Le complesse interazioni tra le relazioni psico / sociali e la salute umana e come aumentare la motivazione e disattivare la reattanza psicologica seguendo un percorso già presente dentro di noi. L'importanza e l'interazione del cibo con ambiente, fisiologia e relazioni sociali, l'influenza sulla fisiologia e le capacità preventive e curative della nutrizione. L'importanza dell'ambiente nel determinare la chimica organica: clima meteorologico, rispetto dei cicli circadiani, clima emotivo, il contatto con la natura, stress e come combattere lo stress. Le migliori strategie delle neuro scienze, delle psicologia sociale e relazionale per indurre cambiamento sostenibile delle abitudini nelle persone e applicazioni pratiche della metodologia.

Esercitazioni pratiche

L'obiettivo principale del progetto di formazione è la promozione della salute, attraverso l'educazione alla prevenzione primaria, cioè ad avere abitudini negli ambiti fisiologico, ambientale, relazionale e nutrizionale tali da evitare l'insorgere della malattia, evitando che la stessa si formi.

**CORSO DI FORMAZIONE PER SPECIALISTA IN PREVENZIONE PRIMARIA E CAMBIAMENTO SOSTENIBILE DELLE ABITUDINI - TERZA EDIZIONE**

29 e 30 maggio; 03 e 04 luglio; 04, 05, 25 e 26 settembre 2021  
Heathy Habits Academy Montecatini Terme – Hotel Adua - [www.lomea.it](http://www.lomea.it)

**PROGRAMMA SCIENTIFICO****29-30 MAGGIO****PRIMO WEEK END - L'AMBIENTE (VIDEOCONFERENZA)**

Docenti: Galli, Belpoggi, Mariani

- L'ambiente terzo pilastro evolutivo.
- Ambiente e salute
- Gli inquinanti nel terzo millennio.
- La scelta dei materiali.
- Esercitazioni pratiche

**03-04 LUGLIO****SECONDO WEEK END - LA FISIOLOGIA**

Docenti :Benedetti, Mariani, Capitanini.

Intervento Elena Fondi.

- La fisiologia quarto pilastro evolutivo.**
- La sedentarietà peste del terzo millennio.
- Exercise is medicine.
- Attività fisica o esercizio fisico?
- Riattivarsi a qualunque età..dosi e scelte sono decisive.
- Esercitazioni pratiche.

**04-05 SETTEMBRE****TERZO WEEK END - IL CIBO**

Docenti : Braglia , Bergamini, Mariani

- Cibo infiammazione e prevenzione**
- Cibo e invecchiamento i collegamenti con gli altri pilastri evolutivi.
- Cibo e prestazioni
- Cambiare alimentazione
- Esercitazioni pratiche

**25-26 SETTEMBRE****QUARTO WEEK END – LA COMUNICAZIONE**

Docenti: Dierna, Mariani, Passarello

- Comunicare è relazione, non comunicare impossibile.**
- Ricomponiamo il mosaico delle abitudini

Le lezioni in Aula hanno una durata il Sabato di circa 7h. Con inizio alle ore 10.00 e chiusura alle 18.30 (con pausa pranzo di un'ora e 1 coffe braeak )

Domenica 7h circa con inizio alle ore 9.00 e chiusura alle 17.00 con pausa pranzo un'ora e coffe break.)

il primo weekend l'orario di lavoro sarà 10-13; 15-18

Compresi nel programma ci sono 4 webinar di approfondimento.

EVENTUALI SOSTITUTI: DAVID MARIANI

**FACULTY**

**Fiorella Belpoggi**, direttore scientifico dell'Istituto Di Ricerca Indipendente Ramazzini di Bologna.  
Biologa e patologa, studiosa dei collegamenti tra farmacogenesi e cancro.

Ricercatrice scientifica sulla prevenzione primaria e secondaria finalizzata allo studio e controllo dei tumori e malattie ambientali.

**Paola Giordano Sciacca**, medico psicoterapeuta, dirigente medico, specialista in medicina interna, oncologia medica, psicoterapia psicosomatica e micoterapia.

Istruttore di meditazione orientata mindfulness ( MOM)

**Sara Palermo**, laureata in psicologia clinica e dottore di ricerca in neuroscienze sperimentali, è un esperto di neuropsicologia, psicologia biologica e psicofisiologia dell'Università degli studi di Torino.

Ricercatore con numerose pubblicazioni internazionali, è da poco è stata nominata Assistant Specialty Chief Editor della rivista scientifica internazionale *Frontiers in Psychology – Neuropsychology*.

**Rino Agostiniani**, direttore pediatria e neo natologia Asl Toscana Centro, vice presidente della Società Italiana di Pediatria.

**Alessandra Pollina**, insegnante certificata di Mindfulness (*UMass Center for Mindfulness Certified MBSR Teacher*) e protocolli MBSR Mindfulness Based Stress Reduction di Jon Kabat-Zinn, Master in PNL e Counseling.

**Ettore Bergamini**, Direttore del Centro di biologia e patologia dell'invecchiamento dell'università di Pisa, docente universitario, membro del board of directors dell'International biogerontology resource institute, past president of American gerontological society, autore.

**Stefano Bianchi**, specialista in medicina dello sport, medico della nazionale italiana di Basket, medico di squadre professionistiche di basket, medico del giro d'Italia e di team professionistici di ciclismo.

Esperto in dietologia dello sport ed esercizio terapia.

**Francesca Braglia**, biologa, esperta di nutraceutica e del valore terapeutico dei fitocomposti degli alimenti, fondatrice della associazione "disanapianta" che si occupa di divulgazione e cucina naturale

**Assunta Dierna d'Antiochia**, laureata in filosofia specializzata in psicologia clinica. Ricercatrice a livello internazionale sulla comunicazione non verbale.

Specializzata anche in terapia familiare integrativa e in psicologia del benessere in gruppo e nelle organizzazioni.

Formatrice e docente universitaria sui temi della PsicoEconomia, comunicazione, professionalità e empowerment valoriale.

**Andrea Guerri**, Psicologo, Psicoterapeuta, specialista in psicologia clinica, perfezionato in dipendenze patologiche.

Docente e supervisore presso il master specialistico in diagnosi e trattamento dei disturbi alimentari e dell'obesità (performat srl).

**David Mariani**, ideatore della metodologia healthy habits, autore, allenatore, formatore esperto in efficienza psico-fisica e miglioramento delle abitudini.

**Padre Alfredo Maria Paladini**, missionario della misericordia, teologo plurilaureato.

La formazione avverrà con la collaborazione dello studio di PsicoEconomia D&D

**L'elenco dei docenti è suscettibile di implementazione**

## INFO ECM

- Id Provider: **6226**
- Titolo evento: **CORSO DI FORMAZIONE PER SPECIALISTA IN PREVENZIONE PRIMARIA E CAMBIAMENTO SOSTENIBILE DELLE ABITUDINI - TERZA EDIZIONE**
- Data evento: **29 e 30 maggio; 03 e 04 luglio; 04, 05, 25 e 26 settembre 2021**
- Sede: **Heathy Habits Academy Montecatini Terme – Hotel Adua viale Manzoni - Montecatini Terme (PT)**
- rif. ECM: **320080**
- ore totali di formazione ECM: **50**
- crediti riconosciuti: **50**
- obiettivo ministeriale: **EPIDEMIOLOGIA - PREVENZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE CON ACQUISIZIONE DI NOZIONI DI SISTEMA**

- tipologia dell'evento: **RES**
- Responsabile scientifico: **prof. Stefano Bianchi** (*medico chirurgo, specialista in medicina dello sport, medico della nazionale italiana di Basket*)
- Destinatari dell'iniziativa: **TUTTE LE PROFESSIONI**
- n. partecipanti: **30**
- segreteria: **Associazione Healthy Habits Onlus** - via Tagliamento - 51018 - Pieve a Nevole (PT) - 3482528445 - [letizia@marianiwellnessresort.com](mailto:letizia@marianiwellnessresort.com)

La sottoscritta Maria Pia Rinaldi, in qualità di legale rappresentante del Provider ECM id 6226 - LOMEA soc. cooperativa - dichiara che i curricula dei relatori non vengono allegati al presente file in quanto le dimensioni superano quelle consentite dal sistema Agenas; gli stessi documenti sono a disposizione della Commissione presso la sede del Provider in via Martorano, 56 a Sant'Agata de' Goti (BN)

Sant'Agata de' Goti, 06/05/2021

In fede  
Maria Pia Rinaldi

