



*il circolo
dei lettori*

BIBLIOTECA CIVICA - SAN RAFFAELE CIMENA
UNITRE di San Raffaele Cimena, Gassino e Castiglione

Via Ferrarese, 19 - tel: 011 981 23 95 - biblioteca@comune.sanraffaelecimena.to.it

Mercoledì 19 novembre 2014 ore 21

Ileana Parisi

IL CIBO CHE RENDE LIBERI

Siamo ciò che Amiamo, Preghiamo, Pensiamo e Mangiamo

Si accenneranno i seguenti argomenti:



- Spiegazione e significato del titolo Il Cibo che Rende Liberi
- Storia del cibo nelle diverse epoche
- Vari regimi alimentari
- L'equilibrio come raggiungimento della salute fisica, mentale e spirituale
- Accenno alla teoria dello yin e dello yang integrata con la teoria dell'acido e alcalino
- Cosa possiamo fare per migliorare la nostra salute fisica, mentale e spirituale
- Equilibrio nel cibo: (alimenti da evitare, da ridurre e da integrare)
- Equilibrio nello stile di vita (atteggiamento mentale e spirituale)
- Suggestioni e domande

