



Cibo per la mente

Molte sono le evidenze che il cibo rappresenti una fonte indispensabile per proteggere le funzioni mentali. Ciò che mangiamo, infatti, può influenzare i processi cerebrali in modi differenti: modulando le connessioni sinaptiche, regolando i neurotrasmettitori, modificando la fluidità delle membrane cellulari e la trasmissione dei segnali nervosi. Tali modificazioni possono andare ad impattare negativamente anche su stati emotivi dolorosi.

Durante la serata si parlerà dell'impatto che il cibo può avere a livello cerebrale, si approfondirà il tema della fame nervosa e si introdurrà un nuovo metodo per imparare a nutrire consapevolmente il nostro cervello: la **Mindful Eating**.

Questo metodo, oltre ad avere un impatto sul funzionamento cerebrale, permette di gestire gli stati emotivi connessi alla routine di tutti i giorni (stress, ansia, ecc) in relazione al cibo.

L'incontro prevede una parte teorica e una parte pratica composta da alcuni esercizi utili per imparare a prenderci cura della nostra mente.



Evento gratuito - Iscrizione obbligatoria:
studicognitivi.it/sassuolo/eventi/

Relatore: Arianna Ferretti

Informazioni: sassuolo@studicognitivi.net
Tel. 328 2262613



20 MAGGIO 2020
dalle ore 20:30 alle 22