

Corso Teorico-Pratico  
di alimentazione naturale e nutrizione personalizzata

## **Nutrirsi con gioia introducendo salute** *Ayurveda Maharishi*

Associazione  
**M.E.R.U. Olanda**  
Università Europea di Ricerca Maharishi  
Sede di Brescia  
Via Civerchio 17

*Per l'iscrizione telefonare al: 335 5923653*

Contributo associativo richiesto 60 euro

Martedì 19 e Mercoledì 27 Maggio, 2015  
Dalle ore 20.00 alle 22.00

### Temi del corso

Il corso è dedicato a tutti coloro che ritengono il cibo un potente strumento di prevenzione, longevità e promozione di benessere psicofisico. Una buona alimentazione per aumentare la qualità della nostra vita. Non un mero calcolo di calorie, non solo cosa mangiare e quanto, ma anche come, quando e perché preferire certi alimenti.

Il corso illustrerà alla luce dell'antica conoscenza dell'Ayurveda e dei più recenti studi scientifici, i punti cardine di una alimentazione che supporti salute e benessere e nel contempo permetta a chi è in sovrappeso di iniziare un percorso di salute.

Verrà enfatizzato il ruolo di una corretta routine alimentare che favorisca un corretto peso corporeo in accordo con la propria costituzione. Verranno suggerite alcune metodologie naturali dell'Ayurveda Maharishi ed evidenziati i parallelismi con le più recenti conoscenze della nutrizione e genetica moderne.

Durante il corso verranno fornite ricette per la preparazione di alimenti base per la nostra nutrizione quotidiana.