

Donne in forma

Un ciclo di incontri per imparare a capire come funziona l'organismo e analizzare il proprio stile di vita

A cura della Dott.ssa Emma Balsimelli, in collaborazione con i medici dell'Associazione Arcobaleno per la vita di Pistoia

Calendario degli incontri

18 gennaio

Digerire è facile

Incontro con Martina Notari, Naturopata e Giornalista e Emma Balsimelli, Nutrizionista

25 gennaio

Paura e angoscia. Un'emozione difficile da definire e affrontare

Incontro con Elena Sardi, Psicologa clinica

1 febbraio

I cibi per l'inverno: i segreti degli alimenti stagionali per affrontare la stagione più fredda

Incontro con Emma Balsimelli, Nutrizionista e Biologa Medica

8 febbraio

Coppia: come trovarla e come tenerla

Incontro con Diana Salvadori, Psicologa clinica

15 febbraio

Donna: l'omeopatia e la fitoterapia nell'universo dei cambiamenti femminili

Incontro con Nicoletta Valdiserri, Medico chirurgo Omeopata e Pediatra

22 febbraio

Essere Mamme nel 2018: come affrontare le sfide e vivere al meglio l'avventura della maternità

Incontro con Giulia Di Runi, Psicologa e Alessia Gatti, Psicologa

1 marzo

Yoga al femminile con esercitazione pratica

Incontro con Silvia Livi, educatrice professionale e insegnante Hatha Yoga adulti bambini e gestanti

8 Marzo

La nuova vita in menopausa: prendersi cura di sé tra salute, sessualità e benessere

Incontro con Eleonora Di Gangi, Ginecologa

Gennaio - Aprile
2018
ore 17-19

SALA BIGONGIARI

**Biblioteca
San Giorgio**
Via Pertini, Pistoia

15 marzo

Ansia: istruzioni per l'uso

Incontro con **Gemma Aiuti**, Psicologa e Psicoterapeuta

29 marzo

Allergie ed Intolleranze! Facciamo chiarezza

Incontro con **Filippo Fassio**, Medico Allergologo

12 aprile

Quanta e quale attività fisica per un corretto dimagrimento

Incontro con **Francesco Bruni** e **Luca Tasselli**, Preparatori atletici

19 aprile

Psiconeuroimmunologia, questa sconosciuta!

Incontro con **Martina Taioli**, Psicologa e Psiconeuroimmunologa

26 aprile

Psicosomatica e donna: quando il corpo parla

Incontro con **Caterina Gestri**, Psicologa e Psicoterapeuta



SAN GIORGIO

Emma Balsimelli, laureata in Biotecnologie ad indirizzo Medico Diagnostico presso l'Università degli Studi di Firenze, ha successivamente conseguito la Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana. Ha partecipato all'attività ambulatoriale presso l'Agenzia della Nutrizione, Ospedale di Careggi, Firenze, all'ambulatorio di Gastroenterologia Pediatrica, USL 3, Pistoia e, come attività di ricerca studi presso il Centro Trombosi Università degli Studi di Firenze.

E' Membro del Comitato Scientifico Regionale Associazione Italiana Celiachia Toscana (AIC) ed offre attività di consulenza per la gestione della dieta senza glutine. E' educatrice nutrizionale, operando in scuole di vario grado sul territorio toscano.

E' autrice di molti articoli su riviste locali e nazionali e coautrice di libri sulla celiachia e sana alimentazione. Attiva nel volontariato è membro del direttivo della consulta del volontariato del Comune di Pistoia e Vicepresidente del CAVET (Coordinamento delle Associazioni di Volontariato e Tutela accreditate presso la AUSL 3).



L'Associazione Arcobaleno per la vita ha come obiettivo quello di promuovere corretti stili di vita ed organizzare eventi divulgativi della cultura della prevenzione.

La partecipazione è gratuita sia per l'intero ciclo di lezioni che per un singolo modulo.

Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it indicando il proprio nome, cognome e numero tessera della biblioteca ed esprimendo la propria intenzione di partecipare all'intero ciclo o ad un singolo modulo. Chi non ha un indirizzo di posta elettronica potrà recarsi al banco accoglienza della biblioteca, dove potrà compilare e firmare un apposito modulo cartaceo. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca, potrà comunque inviare la richiesta di partecipazione e perfezionare l'iscrizione prima dell'inizio dell'incontro stesso. Le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo fino al raggiungimento di 30 richieste.

