



**Emma Balsimelli** laureata in Biotecnologie ad Indirizzo Medico Diagnostico presso l'Università degli Studi di Firenze, ha successivamente conseguito a pieni voti con lode la Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana sempre presso lo stesso ateneo. Ha partecipato all'attività ambulatoriale presso l'Agenzia della Nutrizione e Sport, 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.

È educatrice nutrizionale, operando in scuole di vario grado sul territorio toscano. È 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).

Esperta nel trattamento del sovrappeso, obesità, nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, gastrointestinali, diabete, nutrizione dello sport, pediatria, gravidanza, allattamento, e gestione dei disordini del comportamento alimentare.

- [www.nutrizionemmabalsimelli.wordpress.com](http://www.nutrizionemmabalsimelli.wordpress.com);  
- [emma.balsimelli@gmail.com](mailto:emma.balsimelli@gmail.com)



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

Per informazioni: [arcobalenoperlavita@virgilio.it](mailto:arcobalenoperlavita@virgilio.it) - Tel. 0573.180362

Per partecipare agli incontri  
è consigliato prenotarsi al numero: 0573 371790



BIBLIOTECA SANGIORGIO

Via Sandro Pertini - 51100 Pistoia  
Tel. 0573-371600 [sangiorgio@comune.pistoia.it](mailto:sangiorgio@comune.pistoia.it)  
[www.sangiorgio.comune.pistoia.it](http://www.sangiorgio.comune.pistoia.it)

In copertina: Pablo Picasso, Donna seduta, 1969

*Imparare a capire come funziona l'organismo e analizzare il proprio stile di vita è il primo passo per migliorare il modo di sentirsi bene nel proprio corpo*

# Donne in forma

**Ciclo di incontri**  
a cura di Emma Balsimelli



**Biblioteca San Giorgio**  
**Ottobre 2014 - Maggio 2015**  
Saletta Bigongiarì, ore 17-18.30

## 2014...

**16 ottobre**

### Non riesco a dimagrire!

Trucchi e segreti per una corretta alimentazione con guida pratica alla lettura delle etichette per evitare gli inganni e le seduzioni della pubblicità.

Con Emma Balsimelli, Nutrizionista

**23 ottobre**

### Non c'è notte che non veda il giorno

La terapia in tempi brevi per gli attacchi di panico

Con Massimo Bartoletti, Psicoterapeuta

**13 novembre**

### Ginecologia

L'uso delle terapie naturali come supporto alle problematiche femminili

Con Agata Ferlito, Naturopata

e Giulia Signorini, medico chirurgo esperta in Agopuntura

**18 dicembre**

### Anemia nella donna: cause, prevenzione, sintomi e cura

Con Carla Breschi, Ematologa e Emma Balsimelli, Nutrizionista

## 2015...

**29 gennaio**

### La salute della schiena

Con prof. Alessandro Faldini, Ortopedico

**19 febbraio**

### Meno-pausa, meno paura

Consigli pratici per contrastare "vampate", sbalzi d'umore, aumento di peso, e scoprire una grinta tutta nuova che di certo le "acerbe" ancora non hanno...

Con Alis Carabaneanu, Ginecologa,

Emma Balsimelli, Nutrizionista e

Alessia Zogheri, Endocrinologa

**5 marzo**

### Violenza sulle donne e dipendenze

Con Arianna Casanova e Gemma Aiuti, Psicoterapeute,

letture di Carla Breschi, Ematologa

**12 marzo**

### Cambio pelle

Il metodo per ritrovare luminosità, salute e giovinezza

Con Laura Fancelli, Dermatologa

**26 marzo**

### Quando l'intestino va in vacanza

Tutto quello che avreste sempre voluto sapere su stipsi, gonfiore addominale, colon irritabile

Con Alessia Santini, Gastroenterologa

e Emma Balsimelli, Nutrizionista

**8 aprile**

### Allergie e intolleranze

Con Filippo Fassio, Allergologo

e Emma Balsimelli, Nutrizionista

**16 aprile**

### Il tuo cervello ti fa ingrassare? Sono infelice e mangio!

Stop al cibo come compensazione affettiva

Con Emma Balsimelli, Nutrizionista e Gemma Aiuti, Psicoterapeuta

**15 maggio**

### Cuore di donna

Informazioni e indicazioni per mantenere in salute il proprio cuore dai trigliceridi, dal colesterolo e dalla pressione alta

Con Silvia Chiocchini, Cardiologa e Emma Balsimelli, Nutrizionista