



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**, Studi medici Arcobaleno e Collaboratori

Calendario degli incontri

8 Novembre 2018

Stress, obesità e depressione

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

22 Novembre 2018

Stile di vita, movimento e corretto dimagrimento

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

6 Dicembre 2018

Riconoscere il narcisista e la dipendenza affettiva

Incontro con **Gemma Aiuti**, Psicologa e Psicoterapeuta Practitioner E.M.D.R.

13 Dicembre 2018

Mamma multitasking... ma non troppo

Incontro con **Beatrice Gori**, Psicologa e Psicoterapeuta

17 Gennaio 2019

In forma con gli alimenti che fanno bene ai denti

Incontro con **Eva Bendinelli**, Odontoiatra e Protesista dentale e **Emma Balsimelli**, Nutrizionista e Biotecnologa

23 Gennaio 2019

Ansia: che cos'è e come gestirla

Incontro con **Rachele Cresci**, Psicologa e Psicoterapeuta ad orientamento umanistico e bioenergetico

31 Gennaio 2019

La sessualità femminile: parliamo insieme di alcune curiosità

Incontro con **Laura Bacci**, Psicologa e Psicoterapeuta

6 Febbraio 2019

Diventare mamma: gestire la genitorialità e la coppia

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

**Novembre 2018 -
Aprile 2019
ore 17-19
SALA BIGONGIARI**

**Biblioteca
San Giorgio
Via Pertini, Pistoia**

Informazioni: Tel 0573 371600 www.sangiorgio.comune.pistoia.it



14 Febbraio 2019

Amore e ginecologia: tutte le domande

Incontro con Eleonora di Gangi, specialista in Ginecologia e ostetricia dirigente medico

28 Febbraio 2019

Affrontare e superare l'attacco di panico

Incontro con Gemma Aiuti, Psicologa e Psicoterapeuta Practitioner E.M.D.R.

5 Marzo 2019

Io dallo psicologo? Perché non sono mica matto!

Un incontro per abbattere un luogo comune e capire cosa avviene nello studio dello psicologo

Incontro con Lorenzo Baldassarri, Psicologo e Psicoterapeuta Funzionale, Docente dell'Università di Parma

14 Marzo 2019

Mi sento stanca e fragile: i rimedi naturali che ci aiutano ad affrontare gli stress quotidiani della vita

Incontro con Nicoletta Valdisserri, Specialista in Pediatria, Omeopata Fitoterapeuta

21 Marzo 2019

Prevenire è meglio che curare (il ruolo del movimento nella prevenzione)

Incontro con Luca Tasselli e Francesco Bruni, Preparatori atletici

28 Marzo 2019

Allergie, qualità della vita e qualità del sogno

Incontro con Filippo Fassio, Allergologo

4 Aprile 2019

Stress e intolleranze alimentari

Incontro con Martina Taioli, Psicologa e Psiconeuroimmunologa

11 Aprile 2019

Le ragioni del cuore nella scelta del partner!

Incontro con Caterina Gestri, Psicologa-Psicoterapeuta, Training di I e II livello E.M.D.R.



Emma Balsimelli è Laureata in Biotecnologie ad Indirizzo Medico Diagnostico presso l'Università degli Studi di Firenze, e successivamente ha 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 e Prevenzione dei Disturbi Alimentari, USL 3, Pistoia e come attività di ricerca studi presso il Centro Trombosi Università degli Studi di Firenze. E' autrice di molti articoli su riviste locali e nazionali come "Repubblica" e "Runners." E' coautrice di libri sulla celiachia (Hoepli) e sana alimentazione e sport. Segue rubriche su "Informatore Unicoop", "Cooperativa Legnaia" ed il "Cuoco" rivista Federazione Italiana Cuochi. Partecipa regolarmente a trasmissioni televisive nazionali (La vita in diretta, Medicina 33 - Tg 2, Lavori in corso - Tg 2) e su reti regionali (Mamma Mia - TVL, Focus - Teletruria, Risorse e TaDa' - RTV 38, Running e Benessere - TV Toscana). E' spesso ospite in programmi radiofonici (RTL 102.5, Radio Bruno, Cusano Campus, Radio Rai).



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.