

Salutermme

4 seminari su Alimentazione e Benessere
per un fine settimana di formazione e relax



Un ciclo di seminari per far conoscere il rapporto ideale
tra cibo e salute, cure termali e prevenzione.
Un'opportunità unica per godersi un *week end consapevole*
in una prestigiosa struttura termale.

Da gennaio a aprile 2015, quattro seminari con:

Marco Dalboni | Michele Riefoli

Michela De Petris | Margaret Straus

- FRATTA TERME DI BERTINORO (FORLÌ/CESENA) -



Salut^{er}me 2015

Detox e prevenzione con i succhi freschi

MARCO DALBONI



Venerdì 16 gennaio 2015:

dalle 21 alle 22.30: *presentazione del seminario*

SABATO 17 GENNAIO 2015

Dalle 9.00 alle 13.00

Descrizione del seminario

Preparazione e utilizzo di succhi freschi (estratti a freddo) di frutta e verdura come integrazione e supporto per le diete del benessere per: gli sportivi, gli appassionati di alimentazione salutare, i vegani e i crudisti, per la riabilitazione e la prevenzione o per il benessere quotidiano. Una giornata *esperienziale* di creazione di ricette e degustazione con informazioni nutrizionali, divisa in due fasi: **detox e prevenzione**.

Si parlerà di:

enzimi, vitamine, sali minerali e della vivacità del cibo crudo.

Chi è Marco Dalboni

Barman professionista secondo la scuola classica Italiana. Da anni ha “scelto la salute”; per questo, oltre ad alimentarsi in modo equilibrato e sano, scegliendo prodotti provenienti da colture biologiche e biodinamiche, si impegna ad offrire ai suoi clienti le stesse garanzie di qualità e genuinità.

In Italia e all'estero ha imparato le tecniche di **Miscelazione e Cucina naturale**. Le sue preparazioni coniugano gusto, vitalità e digeribilità.

Le sue specialità: germogli freschi e cereali, zuppe, vellutate, creme dolci e salate, bio-cocktail composti da succhi freschi estratti a freddo di frutta e verdura, frullati verdi con alto contenuto di clorofilla o con yogurt vegetale, frutta, spezie e acque aromatiche.

Sede: Grand Hotel Terme della Fratta - Fratta Terme di Bertinoro (Forlì/Cesena)

L'iscrizione va fatta entro il 31 dicembre 2014.

Quota di partecipazione comprensiva di seminario e soggiorno, a partire da Euro 131.

È possibile iscriversi al solo seminario. (Quota: Euro 50 + Euro 30 per il pranzo)

Per tutti i dettagli e iscrizioni:

Tel.: 0543 460911 - Email: info@termedellafratta.it - Sito: www.termedellafratta.it/it/salutermes.html

Nel caso in cui non sarà raggiunto il numero minimo di partecipanti il seminario verrà annullato.

Salut^{er}me 2015

Mangiar sano e naturale

MICHELE RIEFOLI



Venerdì 20 febbraio 2015

dalle 21 alle 22.30: presentazione del seminario

SABATO 21 FEBBRAIO 2015

Dalle 9.00 alle 13.00 / dalle 14.30 alle 17.30

Descrizione del seminario

Il seminario fornisce gli strumenti teorici e i consigli pratici per una definizione e organizzazione della propria alimentazione naturale.

Si acquisisce in modo indipendente ed obiettivo un ampio panorama dei **vantaggi di un'alimentazione a base totalmente o prevalentemente vegetale**, rispetto alla dieta mediterranea onnivora.

Si parlerà di:

le 5 categorie di alimenti con cui impostare una sana alimentazione a base vegetale - I problemi con i latticini - Come alcalinizzare l'organismo con l'alimentazione - Effetti della cottura sugli alimenti - Il potere del cibo crudo - Cereali integrali in chicco: proprietà nutrizionali, utilizzo dei germogli - Legumi e Semi oleosi (e molto altro ancora).

Chi è Michele Riefoli

Chinesiologo (Scienze motorie), esperto di Nutrizione a base vegetale, promotore del sistema *Veganic* (Alimentazione Naturale Integrata Consapevole a base vegetale), conferenziere e scrittore. Con Macro Edizioni ha pubblicato **Mangiar Sano e Naturale con Alimenti Vegetali e Integrali**.

Sede: Grand Hotel Terme della Fratta - Fratta Terme di Bertinoro (Forlì/Cesena)

L'iscrizione va fatta entro il 5 febbraio 2015.

Quota di partecipazione comprensiva di seminario e soggiorno, a partire da Euro 193.

È possibile iscriversi al solo seminario. (Quota: Euro 80 + Euro 30 per il pranzo)

Per tutti i dettagli e iscrizioni:

Tel.: 0543 460911 - Email: info@termedellafratta.it - Sito: www.termedellafratta.it/it/salutermes.html

Nel caso in cui non sarà raggiunto il numero minimo di partecipanti il seminario verrà annullato.

Salut^{er}me 2015

La dieta verde per prevenzione e cura

MICHELÀ DE PETRIS



Venerdì 20 marzo 2015

dalle 21 alle 22.30: presentazione del seminario

SABATO 21 MARZO 2015

Dalle 9.00 alle 13.00

Descrizione del seminario

L'importanza della dieta nella regressione e nella stabilizzazione della malattia, così come nella sua prevenzione. Il rapporto tra alimentazione e chemioterapia e tutti gli studi e i casi pratici in Italia in cui una dieta povera di proteine animali ha giovato alla vita del paziente oncologico e alla prevenzione.

Si parlerà di:

alimentazione naturale e benessere, strategie alimentari per la prevenzione e la cura dei tumori, dieta verde per ridurre il rischio delle malattie cardio-vascolari e del diabete, ingredienti nuovi per imbandire una tavola sana.

Chi è Michela De Petris

Medico chirurgo, specialista in scienza dell'alimentazione, già ricercatrice presso l'Istituto Nazionale dei Tumori, esperta nella terapia nutrizionale del paziente oncologico. Ha suscitato molto scalpore la sua intervista alla trasmissione "Le Iene".

Sede: Grand Hotel Terme della Fratta - Fratta Terme di Bertinoro (Forlì/Cesena)

L'iscrizione va fatta entro il 5 marzo 2015.

Quota di partecipazione comprensiva di seminario e soggiorno, a partire da Euro 181.

È possibile iscriversi al solo seminario. (Quota Euro 100 + Euro 30 per il pranzo)

Per tutti i dettagli e iscrizioni:

Tel.: 0543 460911 - Email: info@termedellafratta.it - Sito: www.termedellafratta.it/it/saluteme.html

Nel caso in cui non sarà raggiunto il numero minimo di partecipanti il seminario verrà annullato.

Salut^{er}me 2015

La terapia nutrizionale del Metodo Gerson

MARGARET STRAUS

IN COLLABORAZIONE CON DOMENICO BATTAGLIA



Venerdì 17 aprile 2015

dalle 21 alle 22.30: presentazione del seminario

SABATO 18 APRILE 2015

Dalle 9.00 alle 13.00 / dalle 14.30 alle 17.30

Descrizione del seminario

La terapia nutrizionale del Dott. Max Gerson per la guarigione e prevenzione del cancro e di altre malattie "incurabili" è un approccio di fondo al problema delle malattie croniche. Gerson osserva che "ristabilendo il meccanismo risanatore del corpo" (cioè affrontando le carenze e la tossicità che permettono lo sviluppo delle malattie croniche) tutti i sistemi dell'organismo possono venire riportati alla salute.

Si parlerà di:

cibi permessi e quelli da evitare – sale – acqua (cloro, fluoro, ecc.) – succhi ed estrattori – erbe e spezie – sostanze chimiche nell'ambiente – tossine nell'abitazione e ambiente di lavoro – disintossicazione e reazioni – clisteri – controllo del dolore – ginnastica – uso degli integratori – *earthing*, tecnica della messa a terra (e molto altro).

Chi è Margaret Straus

Nipote del grande medico Dott Max Gerson. Da molti anni si sta impegnando a far conoscere il Metodo Gerson.

Chi è Domenico Battaglia

Medico e Nutrizionista. Da alcuni anni si occupa di alimentazione e della nutrizione con un'attenzione particolare all'alimentazione naturale, idonea per uno stato di salute più consapevole.

Sede: Grand Hotel Terme della Fratta - Fratta Terme di Bertinoro (Forlì/Cesena)

L'iscrizione va fatta entro il 2 aprile 2015.

Quota di partecipazione comprensiva di seminario e soggiorno, a partire da Euro 213.

È possibile iscriversi al solo seminario. (Quota: Euro 100 + Euro 30 per il pranzo)

Per tutti i dettagli e iscrizioni:

Tel.: 0543 460911 - Email: info@termedellafratta.it - Sito: www.termedellafratta.it/it/salutermes.html

Nel caso in cui non sarà raggiunto il numero minimo di partecipanti il seminario verrà annullato.

Il Gruppo Editoriale Macro ha sede a Cesena e pubblica dal 1987 libri e dvd su argomenti legati alla salute di corpo, mente e spirito.

Un'attenzione particolare la dedica al rapporto tra alimentazione e salute fornendo informazioni per una visione olistica del nostro modo di essere. Ne è testimone, ad esempio, la pubblicazione del bestseller (libro e dvd) *The China Study* del dott. T. Colin Campbell.



Grand Hotel
TERME DELLA FRATTA
BERTINORO

Le Terme della Fratta (con sede a Fratta Terme - Forlì/Cesena) sono una delle rare strutture che possono offrire una varietà di acque molto ampia. Dalle 11 sorgenti del parco scaturiscono le 7 diverse acque termali: ognuna di esse ha proprietà uniche su cui si fondano i trattamenti termali e di benessere. Il **Grand Hotel** si trova in un immenso parco secolare: è un centro benessere all'avanguardia, dove la centralità dell'acqua e le qualità delle 7 diverse fonti consentono di rigenerarsi totalmente.



Fratta Terme si trova ai piedi del colle di Bertinoro, tra Forlì (10 km) e Cesena (10 km). È raggiungibile in auto, **autostrada A14** (uscita Forlì da Nord o Cesena da Sud) o **Superstrada E45** Orte-Ravenna.

Grand Hotel -Terme della Fratta
Fratta Terme di Bertinoro
(Forlì/Cesena), Via Loreta 238



Scarica l'App del Grand Hotel
utilizzando questo QR-Code

Per tutti i dettagli e iscrizioni:

Tel.: 0543 460911 | Email: info@termedellafratta.it

Sito: www.termedellafratta.it/it/salutermes.html

Ci si può iscrivere unicamente al singolo seminario anche da questi siti:
www.gruppomacro.com/salutermes | www.macrolibrarsi.it/speciali/salutermes.php