



**Ente di Formazione Professionale ad Indirizzo Olistico**

Myamo Associazione Promozione Sociale - Secondo le disposizioni della Legislazione Italiana 4/2013

**www.myamo.it - email: info@myamo.it - Tel. 327.5438822**

FORMAZIONE PROFESSIONALE

Corso Online

## **DEPURAZIONE E BENESSERE NATURALE: Un Percorso Essenziale**

---

Nel contesto attuale, è fondamentale aiutare il corpo a disintossicarsi e ridurre le infiammazioni in modo naturale. Ogni giorno, attraverso il cibo, l'acqua, l'aria, i cosmetici e i farmaci, accumuliamo una quantità di tossine che il nostro organismo fatica a eliminare. Questo squilibrio può compromettere il benessere psico-fisico e la nostra salute generale.

 Un corso teorico-pratico per il tuo benessere

- Scopri come attuare una depurazione drenante e dimagrante.
- Impara a costruire un regime alimentare equilibrato.
- Approfondisci le informazioni più aggiornate basate sugli ultimi studi del settore.

 Programma del corso:

- Indicazioni per un'alimentazione equilibrata secondo i principi di Mozzi, Gava, Berrino, Dimascio e Simonsohn.
- Tecniche di depurazione drenante con alimenti e integratori naturali.
- Il legame tra alimentazione ed equilibrio emotivo.

 Materiali e risorse

I partecipanti avranno accesso all'area FAD con dispense, video e tavole di approfondimento per continuare a esplorare e applicare quanto appreso.