

## **CORSO DI FORMAZIONE PER SPECIALISTA IN PREVENZIONE PRIMARIA E CAMBIAMENTO SOSTENIBILE DELLE ABITUDINI**

La situazione socio sanitaria del mondo è sempre più drammatica. Per avere un'idea chiara bastano pochi dati: 100.000.000 di diabetici nel 2000, 431.000.000 nel 2015 con una progressione del 431% in 15 anni. Anche le altre malattie non trasmissibili come ictus, infarto, osteoporosi, ipertensione e obesità sono in vertiginoso aumento.

Le persone sedentarie sono oltre il 50% della popolazione europea e americana e solo il 15% raggiunge la dose minima di attività fisica, fissata dall'OMS in 30 minuti al giorno di attività aerobiche per 5 giorni a settimana.

Il costo economico direttamente imputabile alla sedentarietà è stato calcolato nel 2016 in 62 miliardi di euro, ma la stima non tiene in considerazione tutte le forti interazioni che la sedentarietà ha con moltissime patologie tumorali, respiratorie e cardiache.

Oltre 3.500.000 morti premature all'anno sono da imputare alla mancanza di attività fisica.

Il peggioramento della qualità della vita delle famiglie è evidente, e ben testimoniato dal crescente uso di farmaci antidepressivi e anti ansia e dal consumo di bevande alcoliche nelle nuove generazioni.

Questa situazione impatta in modo devastante sui sistemi sanitari, ma anche aziende e famiglie pagano un prezzo altissimo, essendo la salute e la qualità della vita elementi imprescindibili per la felicità e la prospettiva dei cittadini.

L'essere umano negli ultimi 70 anni ha modificato le proprie abitudini in modo netto: ci sono stati più cambiamenti nelle abitudini personali degli uomini negli ultimi decenni che in tutte le migliaia di anni precedenti.

Siamo passati dal lavoro fisico per 8-9 ore al giorno, che ci permetteva di essere forti e resistenti, alla sedentarietà quasi assoluta (auto, moto, ascensori, scale elettriche,...); abbiamo modificato la nostra alimentazione sostituendo il cibo della natura, fresco, stagionale e prevalentemente vegetale, con cibi industriali super raffinati, moltissimo cibo animale spesso lavorato o prodotto con allevamenti intensivi dove i mangimi hanno sostituito i pascoli; abbiamo smesso di stare all'aria aperta chiudendoci in edifici sigillati; la luce artificiale ha ridisegnato orari presenti dentro di noi da millenni; abbiamo abbandonato quasi completamente la vita sociale e la vita interiore facendola fagocitare dalle invenzioni dell'era digitale (computer, smartphone e social network).

Ma il nostro organismo non riesce ad adattarsi ad un cambiamento così repentino e stiamo pagando un prezzo altissimo: la perdita di equilibrio del nostro sistema ormonale e la progressione verso il disagio e la malattia.

L'Europa e l'organizzazione mondiale della sanità stanno spingendo sui governi nazionali affinché attivino politiche basate sulla prevenzione e che possano impattare positivamente ed in maniera netta sulla salute dei cittadini. Purtroppo in Italia a livello istituzionale la strada da percorrere è ancora lunga. Bisognerebbe intervenire facendo informazione e formazione nelle scuole, nelle strutture sanitarie, nelle università e nelle aziende.

**CORSO DI FORMAZIONE PER SPECIALISTA IN  
PREVENZIONE PRIMARIA E CAMBIAMENTO SOSTENIBILE DELLE ABITUDINI**

Sede Heathy Habits Academy Montecatini Terme – Grand Hotel Croce Di Malta, viale IV Novembre .

Date :

- ✓ Sabato 18 e domenica 19 Gennaio.
- ✓ Sabato 22 e domenica 23 Febbraio.
- ✓ Sabato 30 e domenica 31 Maggio - WEBINAR
- ✓ Sabato 13 e domenica 14 Giugno - WEBINAR
- ✓ Sabato 04 e domenica 05 Luglio
- ✓ Sabato 26 e domenica 27 Settembre

prevenzione e cambiamento sostenibile delle principali abitudini. Partendo dall'origine del problema, dall'osservazione ultra quarantennale che ha originato la metodologia, le sue basi e la corretta applicazione nei vari ambiti sociali.

In particolare nelle sessioni formative verranno trattati i seguenti argomenti:

- I quattro pilastri evolutivi e l'influenza dell'evoluzione sulla chimica organica e sulle abitudini umane, come potenziare al massimo la capacità di auto cura dell'organismo.
- I collegamenti e le interazioni tra esercizio fisico, la salute umana e capacità d'ascolto.
- Le complesse interazioni tra le relazioni psico/sociali e la salute umana, come aumentare la motivazione e disattivare la reattanza psicologica seguendo un percorso già presente dentro di noi.
- L'importanza e l'interazione del cibo con gli altri tre pilastri evolutivi, l'influenza sulla fisiologia e le capacità preventive e curative della nutrizione.
- L'importanza dell'ambiente nel determinare la chimica organica: clima meteorologico, rispetto dei cicli circadiani, clima emotivo, il contatto con la natura, stress e come combattere lo stress.
- Le migliori strategie delle neuro scienze, delle psicologia sociale e relazionale per indurre cambiamento sostenibile delle abitudini nelle persone e applicazioni pratiche della metodologia.

Esercitazioni pratiche

Programma scientifico

**CORSO DI FORMAZIONE PER SPECIALISTA IN  
PREVENZIONE PRIMARIA E CAMBIAMENTO SOSTENIBILE DELLE ABITUDINI**

---

**PRIMO WEEK END**

Docente: Mariani

- sabato ore 10.00-18.30 con pausa dalle ore 14.00 alle ore 15.00;
  - domenica ore 09.00-17.00 con pausa dalle ore 13.00 alle ore 14.00
  
  - Genesi evolutiva, i 4 pilastri della salute umana.
  - Come nasce il metodo healthy habits l'osservazione e la storia.
  - Le abitudini e la loro influenza sulla salute.
  - Dalla cura alla prevenzione.
  - Gli strumenti per il cambiamento, come trasformare l'imposizione in desiderio e motivazione.
  - Dinamiche di gruppo e esperienze pratiche, compilazione questionario per crediti ECM
- 

**SECONDO WEEK END**

Docenti: Bianchi, Agostiniani, Mariani

- sabato ore 10.00-18.30 con pausa dalle ore 14.00 alle ore 15.00;
  - domenica ore 09.00-17.00 con pausa dalle ore 13.00 alle ore 14.00
  
  - Interventi -Testimonianza
  - La sedentarietà (studi bocconi bicocca- Lancet) Exercise is medicine , Who more active people for healthier world (OMS 2018-2030).
  - Attività fisica nelle 4 età della vita, l'influenza sulle prestazioni psico fisiche.
  - Dinamiche di gruppo, esperienze pratiche, compilazione questionario per crediti ECM
- 

**TERZO WEEK END**

Docenti: Braglia, Bergamini, Sciacca, Mariani

- sabato ore 10.00-18.30 con pausa dalle ore 14.00 alle ore 15.00;
  - domenica ore 09.00-17.00 con pausa dalle ore 13.00 alle ore 14.00
  
  - Interventi – Testimonianze
  - Parliamo di cibo : prevenzione e prestazioni.
  - La semplificazione alimentare.
  - Cibo infiammazione e invecchiamento
  - I funghi medicinali, PNEI, MOM nuove frontiere della prevenzione e della cura.
  - Esercitazioni pratiche di consapevolezza alimentare. Dinamiche di gruppo, esperienze pratiche, compilazione questionario per crediti ECM
- 

**QUARTO WEEK END**

Docenti: Belpoggi, Palermo, Pollina, Mariani, Felini

- sabato ore 10.00-18.30 con pausa dalle ore 14.00 alle ore 15.00;
- domenica ore 09.00-17.00 con pausa dalle ore 13.00 alle ore 14.00
  
- Intervento – Testimonianza
- L'importanza del perdono come sana abitudine.
- Laboratorio pratico di mindfulness.
- L'Ambiente, gli inquinanti e la prevenzione.
- Gli effetti della luce e della connettività sulla salute.

- La vita oggi: il paradosso...connessi 24h ma senza tempo...!
- Il microbiota.
- Dinamiche di gruppo , esperienze pratiche, compilazione questionario per crediti ECM

---

#### QUINTO WEEK END

Docenti: Guerri, Palermo, Mariani

- sabato ore 10.00-18.30 con pausa dalle ore 14.00 alle ore 15.00;
- domenica ore 09.00-17.00 con pausa dalle ore 13.00 alle ore 14.00
- Intervento – Testimonianza
- Come relazionarsi con i pazienti.
- Gli ostacoli al cambiamento.
- Empatia, disattivare la reattanza.
- Lo stress è come il cibo, nutre o avvelena
- Come guidare il cambiamento
- Dinamiche di gruppo esperienze pratiche, compilazione questionario per crediti ECM

---

#### SESTO WEEK END

Docenti : Dierna, Passarello, Mariani

- sabato ore 10.00-18.30 con pausa dalle ore 14.00 alle ore 15.00;
- domenica ore 09.00-17.00 con pausa dalle ore 13.00 alle ore 14.00
- La qualità della comunicazione come qualità della propria vita.
- Comunicare è difficile, non comunicare è impossibile
- La circolarità dei 4 pilastri e la cascata ormonale... guerra o pace?
- Condivisione pratica in gruppo e compilazione ultimo questionario per crediti ECM.

Responsabile Scientifico: STEFANO BIANCHI

Eventuali sostituti: STEFANO BIANCHI, MARIANI DAVID

#### DOCENTI

- AGOSTINIANI RINO
- BELPOGGI FIORELLA
- BERGAMINI ETTORE
- BIANCHI STEFANO
- BRAGLIA FRANCESCA
- DIERNA D'ANTIOCHIA ASSUNTA
- FELINI CRISTINA
- GIORDANO SCIACCA PAOLA
- GUERRI ANDREA
- MARIANI DAVID
- PALERMO SARA
- PASSARELLO ROSALINDA
- POLLINA ALESSANDRA

La durata delle lezioni sarà di 7 ore di formazione effettiva per il sabato con inizio alle ore 10 con chiusura alle ore 18.30 con pausa pranzo di un'ora, e 7 ore di formazione effettiva per la domenica, per agevolare il rientro, con inizio alle ore 9 e chiusura alle ore 17.

Seguirà un esame scritto, un breve tirocinio e la presentazione di una tesi/caso finale.

Al completamento dell'intero percorso verrà rilasciata la certificazione Healthy Habits di specialista in prevenzione primaria.

- Id Provider: **6226**
  - Titolo evento: **CORSO DI FORMAZIONE PER SPECIALISTA IN PREVENZIONE PRIMARIA E CAMBIAMENTO SOSTENIBILE DELLE ABITUDINI**
  - Data evento: **18/01/2020 - 14/06/2020**
  - Sede: **Heathy Habits Academy Montecatini Terme – Grand Hotel Croce Di Malta, viale IV Novembre - Montecatini Terme (PT)**
  - rif. ECM: **284738**
  - ore totali di formazione: **87**
  - crediti riconosciuti: **50**
  - obiettivo ministeriale: **EPIDEMIOLOGIA - PREVENZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE CON ACQUISIZIONE DI NOZIONI DI SISTEMA**
  - tipologia dell'evento: **RES – corso di aggiornamento**
  - Responsabile scientifico: **prof. Stefano Bianchi**
  - Destinatari dell'iniziativa: **TUTTE LE PROFESSIONI**
  - n. partecipanti: **30**
  - segreteria: **MARIANI WELLNESS RESORT ssdar**
- Contatto per informazioni:**  
letizia@marianiwellnessresort.com  
[www.healthyhabits.it](http://www.healthyhabits.it)

La sottoscritta Maria Pia Rinaldi, in qualità di legale rappresentante del Provider ECM id 6226 - LOMEA soc. cooperativa - dichiara che i curricula dei relatori non vengono allegati al presente file in quanto le dimensioni superano quelle consentite dal sistema Agenas; gli stessi documenti sono a disposizione della Commissione presso la sede del Provider in via Martorano, 56 a Sant'Agata de' Goti (BN)

Sant'Agata de' Goti, 12/05/2020

In fede  
Maria Pia Rinaldi

