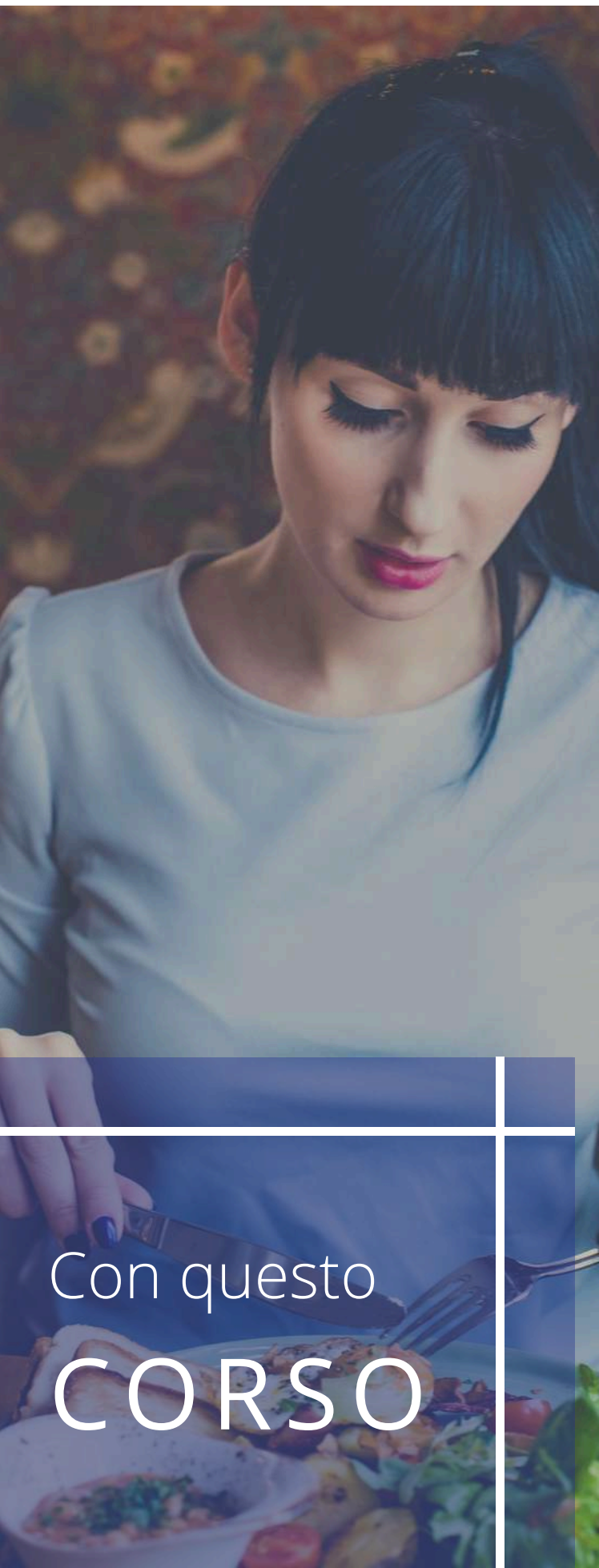


FUTURE ACADEMY

CIBO ED EMOZIONI



Future Academy



Con questo
CORSO

DESCRIZIONE

Avere uno stile di vita attivo, alimentarsi in modo equilibrato, limitare lo stress, sono tutti principi che condividiamo e ci riproponiamo di seguire ogni giorno. E abbiamo numerose informazioni e risorse che ci dovrebbero aiutare a farlo. Eppure, molti di noi non ci riescono e nei paesi occidentali paradossalmente sono in aumento le malattie correlate a uno stile di vita poco sano. Perché succede? E' solo una questione di forza di volontà o c'è dell'altro? Quali strategie possiamo mettere in campo per migliorare?

OBIETTIVI

In questo corso, ricco di spunti teorici ma anche strumenti pratici da applicare nella propria vita quotidiana, capiremo meglio la complessità del nostro comportamento alimentare approfondendo alcuni meccanismi psicologici e parte del modo di funzionare del nostro cervello di fronte al cibo. Apprenderemo inoltre delle strategie per individuare e raggiungere meglio i nostri obiettivi, valutare se utilizziamo il cibo come forma di compensazione o sfogo e eventualmente affrontare questo problema; analizzare la nostra immagine corporea e iniziare a migliorarla attraverso un lavoro di consapevolezza e riflessione. Inoltre avremo degli strumenti per gestire meglio lo stress che ci porta a mangiare troppo e per migliorare la nostra organizzazione quotidiana.



Videocorsi Online disponibili h24 per un anno intero



Accorcia le distanze e collegati da ogni parte del mondo con qualsiasi dispositivo



Tutor sempre a disposizione, i nostri formatori sono professionisti certificati



Dispense e materiale didattico sempre disponibile da scaricare



Test di valutazione e esami online



Attestato riconosciuto

Future Academy
UNA PANORAMICA

Siamo una scuola di formazione che punta su contenuti video multimediali, docenti qualificati e professionisti del settore che hanno tenuto negli ultimi anni più di 300 corsi disponibili sulla nostra piattaforma.

ARGOMENTI

- Lezione 01
 - Introduzione
- Lezione 02
 - La fame legata alle emozioni
- Lezione 03
 - L'importanza della forma del tuo corpo
- Lezione 04
 - La tua immagine corporea
- Lezione 05
 - Obiettivi e strumenti del tuo percorso
- Lezione 06
 - Condizioni ambientali favorevoli
- Lezione 07
 - Stress
- Lezione 08
 - Cambiamenti emotivi
- Lezione 09
 - L'uso del cibo
- Lezione 10
 - Migliorare la propria immagine



Vediamo più da

VICINO



TEST ONLINE

TEST A SCELTA MULTIPLA

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online e sarà composto da 10 domande per ciascun argomento trattato.

RICONOSCIMENTI



ISO 9001:2015

ISO 9001 è lo standard di riferimento internazionalmente riconosciuto per la gestione della Qualità di qualsiasi organizzazione che intenda rispondere all'esigenza dell'aumento dell'efficacia ed efficienza dei processi interni attraverso il miglioramento della soddisfazione e della fidelizzazione dei clienti.



European Association for Distance Learning (EADL) è un'organizzazione internazionale che si occupa dello scambio di informazioni e idee sull'educazione a distanza. Comprende scuole, istituzioni e individui che lavorano nel campo dell'istruzione a distanza dislocati in più di 20 paesi europei.