

Milano



Comune  
di Milano



Consiglio  
di Zona 9

## IL CONSIGLIO DI ZONA 9

in collaborazione con



Organizza:



# CURARSI CON IL CIBO

Una serie di conferenze col Dr. Martin Halsey per imparare a mantenersi sani, prevenire malattie e curarsi attraverso una corretta alimentazione

Il campo dell'alimentazione oggi è pieno di confusione e contraddizioni. Gli esperti di nutrizione raccontano versioni diverse della "verità" scientifica e ogni approccio alternativo sembra poco serio o, a volte, pericoloso, mentre tutte le riviste pubblicano la dieta del mese o della settimana.

Chiunque tenga alla propria salute e aspiri ad uno stile di vita naturale ed equilibrato, si rende conto che la dieta moderna ha subito cambiamenti radicali in breve tempo e che le tendenze attuali sono estremamente malsane, ma non sa a chi credere o come mettere ordine nella propria dieta. Martin Halsey, presidente dell'associazione "La Sana Gola" e direttore dell'omonima scuola di cucina naturale, propone uno stile alimentare che cerca di fare ordine e insegnare i principi di equilibrio applicabili nella vita di tutti i giorni. Questi principi si basano sia sulla scienza della nutrizione, sia sulle tradizioni e il buon senso. In modo particolare vengono utilizzati i principi della medicina tradizionale cinese e la macrobiotica. Il dr. Halsey tiene due tipi di conferenze: conferenze di natura curativa, dove le cause delle malattie più diffuse vengono trattate con suggerimenti per superarle, e conferenze dove si parla della relazione tra corpo e mente, e il ruolo che la dieta riveste nel nostro comportamento, nella nostra vita emotiva e spirituale. Per chi si interessa all'alimentazione naturale e ad una vita equilibrata, nonché a una visione totalmente nuova di quello che è l'essere umano e quello che può essere, queste conferenze sono ideali.

### PROGRAMMA AUTUNNO - INVERNO 2010

**30 SETTEMBRE 2010**  
**STILE DI VITA MODERNO E**  
**ALIMENTAZIONE**

**25 NOVEMBRE 2010**  
**OSTEOPOROSI E ALIMENTAZIONE**  
**MODERNA**

**28 OTTOBRE 2010**  
**AUTOCURA - MEDICO DI TE STESSO**

**16 DICEMBRE 2010**  
**PRESSIONE ALTA**

*Ingresso gratuito*

Le conferenze si terranno nella sede di La Sana Gola di via Farini, 70 a Milano dalle 20.30 alle 22.00  
Per informazioni: [info@lasanagola.com](mailto:info@lasanagola.com) / tel: 026687188-0260730452 / cell: 340 3475999

Il Presidente della Commissione  
"Per la Città del Viver Sano"

*Roberto Meroni*

[www.lasanagola.com](http://www.lasanagola.com)

Il Presidente del  
Consiglio di Zona 9

*Beatrice Uguccione*