

The screenshot shows a web browser window displaying the ABCsalute.it website. The address bar shows the URL: <http://www.abcsalute.it/blog/alimentazione-e-vita-sana-la-felicit-e-servita/>. The browser's taskbar at the bottom shows various open applications including Outlook Web, cnm prova, apdb, food, nsc, cfa, cnm, ANSOLGREG, and social media links for Facebook and Twitter. The website header features a navigation menu with items like HOME, COMITATO MEDICO SCIENTIFICO, NanoPress, FARMACIE, SINTOMI E CURE, ESAMI, and AVVERTENZA DI RISCHIO. A search bar is present with the text "CERCA UN MEDICO, UNA PATOLOGIA, UN SINTOMO" and a "CERCA" button. Below the header is a dark navigation bar with categories: FORUM MEDICO (CHIEDI UN CONSULTO GRATUITO), NOTIZIE PER LA SALUTE (NEWS E APPROFONDIMENTI), and TROVA LO SPECIALISTA (SCHEDE DI MEDICI, ESPERTI E CLINICHE). A secondary navigation bar includes LETTURA DELLE ANALISI, DIZIONARIO MEDICO, OSPEDALI, GUARDIA MEDICA, INFERMIERI E BADANTI, MULTIMEDIA, and BLOG. The main content area shows the breadcrumb path: HOME > BLOG > ALIMENTAZIONE CORRETTA E VITA SANA: LA FELICITÀ È SERVITA. The article title is "MALI DI STAGIONE ALIMENTAZIONE CORRETTA E VITA SANA: LA FELICITÀ È SERVITA". The author is identified as "DI MARIA GRAZIA PIEMONTESE IN ALIMENTAZIONE, BELLEZZA E BENESSERE" with a date of "15 maggio 2014" and "NESSUN COMMENTO". Social sharing buttons for Google+, Twitter (1), and Facebook Like (2) are visible. A search box with the text "Cerca" is located to the right of the article. Below the article is a large image of a person's hands raised in the air. A call-to-action box on the left says "Chiedi GRATIS ai nostri MEDICI un consiglio o un parere". On the right, a sidebar titled "IL BLOG" contains a welcome message: "Benvenuti nel Blog di ABCsalute.it, il portale italiano dedicato alla salute e al benessere. Il Blog di ABCsalute.it è gestito da una redazione giornalistica e non da medici, e tratta argomenti inerenti la salute psico-fisica, nonché tante curiosità legate alla quotidianità, con il solo scopo di invitare tutti i lettori a non sottovalutare o rimandare la 'cura di se stessi e della propria salute'". The Windows taskbar at the bottom shows the system tray with the date "09/09/2014" and time "17:11".

pubblicità

HOME [COMITATO MEDICO SCIENTIFICO](#)

[NanoPress](#) [FARMACIE](#) [SINTOMI E CURE](#) [ESAMI](#) [AVVERTENZA DI RISCHIO](#)

abcsalute.it

PIÙ INFORMAZIONE
PIÙ SALUTE

CERCA UN MEDICO, UNA PATOLOGIA, UN SINTOMO

CERCA

FORUM MEDICO
CHIEDI UN CONSULTO GRATUITO

NOTIZIE PER LA SALUTE
NEWS E APPROFONDIMENTI

TROVA LO SPECIALISTA
SCHEDE DI MEDICI, ESPERTI E CLINICHE

[LETTURA DELLE ANALISI](#) [DIZIONARIO MEDICO](#) [OSPEDALI](#) [GUARDIA MEDICA](#) [INFERMIERI E BADANTI](#) [MULTIMEDIA](#) [BLOG](#)



HOME ► [BLOG](#) ► [ALIMENTAZIONE CORRETTA E VITA SANA: LA FELICITÀ È SERVITA](#)

◀ [INDIETRO](#)

- SALUTE
- BELLEZZA E BENESSERE
- ALIMENTAZIONE
- PSICOLOGIA
- ODONTOIATRIA
- DERMATOLOGIA
- CHIRURGIA ESTETICA
- MALI DI STAGIONE

- Navigation -

ALIMENTAZIONE CORRETTA E VITA SANA: LA FELICITÀ È SERVITA

DI MARIA GRAZIA PIEMONTESE IN ALIMENTAZIONE, BELLEZZA E BENESSERE · 15 maggio 2014 · NESSUN COMMENTO

TAGS: BENESSERE MENTE, DIETA EQUILIBRATA, FELICITÀ SALUTE E BENESSERE, RICERCA DELLA FELICITÀ

0 1 2

[ALIMENTAZIONE](#) [BELLEZZA E BENESSERE](#)



BENESSERE PSICO FISICO - GETTY

★ ★ ★ ★ ★ VOTA

LA RICERCA DELLA FELICITÀ È UN TRAGUARDO TANTO BRAMATO DA DIVENTARE, IN MODO PARADOSSALE, MOTIVO DI STRESS. EPPURE ESSERE FELICI È UNA QUESTIONE DI ABITUDINE DA COSTRUIRE GIORNO DOPO GIORNO ANCHE CON UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA E UNO STILE DI VITA SANO. COSA SIGNIFICA? LO HANNO SPIEGATO I MEDICI ED ESPERTI INTERVENUTI AL CONVEGNO ORGANIZZATO DA SOLGAR ITALIA

MULTINUTRIENT SPA, SVOLTOSI A MILANO LO SCORSO 6 MAGGIO E INTITOLATO *FELICITÀ E BENESSERE, METE RAGGIUNGIBILI EDUCANDO MENTE E CORPO. IMPRINTING E METABOLISMO, EMOZIONI E CELLULE.*

IL DOTT. PAOLO CREPET, PSICOLOGO, PSICHIATRA E SOCIOLOGO, IL DOTT. FILIPPO ONGARO, MEDICO CHIRURGO ESPERTO IN MEDICINA ANTI-AGING E DIRETTORE SCIENTIFICO DELL'ISTITUTO DI MEDICINA RIGENERATIVA E ANTI-AGING, LA PROFESSORESSA LUCIA BACIOTTINI, NEUROBIOLOGA E DOCENTE DI NUTRIZIONE INTEGRATA ALL'UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI FIRENZE E LA DOTT.SSA ANNA GIULIANI, PRESIDENTE E AMMINISTRATORE DELEGATO SOLGAR ITALIA MULTINUTRIENT SPA E GREEN REMEDIES SPA, HANNO EVIDENZIATO QUANTO LE SCELTE ALIMENTARI E LO STILE DI VITA INCIDANO SUL BENESSERE COMPLESSIVO DELLA PERSONA DETERMINANDO UN FELICE EQUILIBRIO TRA CORPO E MENTE.

L'EQUILIBRIO PSICO-FISICO È LA BASE SU CUI SI FONDA LA BUONA QUALITÀ DELLA VITA E, DI FATTO, IL BENESSERE DERIVANTE DALL'ASCOLTO DI SÉ. LO HA SOTTOLINEATO CON IL SUO INTERVENTO LA DOTT.SSA GIADA CAUDULLO, PSICOLOGA E AMMINISTRATORE DELEGATO DI SOLGAR ITALIA MULTINUTRIENT SPA E GREEN REMEDIES SPA, QUANDO HA DICHIARATO CHE "CONOSCERE E COLTIVARE LE EMOZIONI E I SENTIMENTI È IL PUNTO DI PARTENZA PER UN EQUILIBRIO PSICO-FISICO. COME LA CONSAPEVOLEZZA E L'EDUCAZIONE ALL'EQUILIBRIO EMOTIVO, COSÌ ANCHE LA NUTRIZIONE E LA NEUROBIOLOGIA POSSONO CREARE LA SINFONIA DEL BENSTARE PER OGNUNO DI NOI".

DUNQUE IL RUOLO DEL CIBO NON È PIÙ SOLO QUELLO DI SODDISFARE UN BISOGNO FISILOGICO, MA DI RISVEGLIARE EMOZIONI E RICORDI PIACEVOLI CHE CONTRIBUISCONO A FARE DELL'ALIMENTAZIONE UN'ABITUDINE FELICE. PER QUESTO È FONDAMENTALE IMPARARE A SCEGLIERE, PER ESEMPIO, PRODOTTI INTEGRALI E PROTEINE DI PESCE, PIÙ INDICATI AL BENESSERE FISICO E MENTALE, E QUANDO IL CIBO DA SOLO NON RIESCE A SODDISFARE QUEST'ESIGENZA, SI PUÒ RICORRERE A INTEGRATORI SEMPRE PIÙ SPECIFICI E INDICATI PER ALIMENTARE IN MODO COMPLETO IL NOSTRO ORGANISMO.

LA RICETTA DELLA FELICITÀ È SERVITA: ASCOLTO DI SÉ, ATTIVITÀ FISICA, SANA ALIMENTAZIONE E COSTANZA QUOTIDIANA. CERTO, LO STRESS DELLA VITA CONTEMPORANEA RENDE DIFFICILE PERSEGUIRE L'OBIETTIVO MA, COME SPIEGA IL DOTT. FILIPPO ONGARO NEL LIBRO *STAR BENE DAVVERO. IL PRIMO PROGRAMMA COMPLETO PER IL BENESSERE DEL CORPO E DELLA MENTE*, "STAR BENE, E STAR BENE AL MONDO, È AL TEMPO STESSO LA RAGIONE E LO SCOPO DEL NOSTRO VIVERE". È UN PERCORSO FATICOSO, PERÒ È L'UNICO POSSIBILE PER RAGGIUNGERE LA FELICITÀ.

VI LASCIAMO CON IL VIDEO ESPLICATIVO DELL'EVENTO E VI INVITIAMO A DISCUTERNE NEI COMMENTI.

[CHIEDI UN PARERE MEDICO SUL FORUM](#)

[Forum Scienza dell' alimentazione](#)

NESSUN COMMENTO INVIATO

[LASCIA UN COMMENTO](#)

COMMENT FORM

NOME*

EMAIL (NON SARÀ PUBBLICATA)*

SITO WEB

COMMENTO*