

PSICOLOGIA ANTI-AGING: BELLESSERE NELLA MATURITA' DELLA VITA

Prevenzione per la salute: buone pratiche di vita per una sana longevità

**VENERDÌ
19 MAGGIO 2017**
ore 19.45

CONFERENZA GRATUITA
CON
SALUS-APERITIVO

Dott.ssa

BARBARA ALESSIO

(Psicologa, Psicoterapeuta,
Docente SIMF)

dott.alessiob@libero.it

www.almadea.it

presso

"LO SPAZIO CHE NON C'È"

Via Talucchi, 2 Torino

**Vieni a scoprire il tuo programma
anti-aging perchè ogni stagione
della vita sia formidabile e creativa**



Da Lunedì a Venerdì
ore 14.00 - 17.00
consumer@named.it

www.named.it

Dove la Natura
incontra la Scienza



PSICOLOGIA ANTI-AGING: BELLESSERE NELLA MATURITA' DELLA VITA

Prevenzione per la salute: buone pratiche di vita per una sana longevità



L'età anagrafica è un modo approssimativo di definire il nostro stato, che è il riflesso non solo di un processo biologico ma anche dello stile di vita scelto, dei significati che attribuiamo a quanto abbiamo realizzato e a chi siamo diventati. Il trascorrere del tempo non deve oggi far paura: perché non implica automaticamente malattie e disabilità.

A PATTO CHE CI SI MANTENGA IN SALUTE

La nostra **SALUTE**, il modo in cui invecchiamo, cioè più o meno bene, **DIPENDE AL 70% DAL NOSTRO STILE DI VITA** come confermano tutte le ricerche, la Neuropsicologia, la Medicina Funzionale e la Psiconeuroendocrinoimmunologia.

LA MEDICINA ANTI-AGING si occupa di prevenire le malattie e di preservare la salute monitorando l'incidenza dello stress.

Un approccio che abbia al centro l'incremento della capacità di prendersi cura di sé

- Non si tratta della ricerca della "fonte magica di eterna giovinezza" ma dello scoprire quali sono le aree su cui possiamo intervenire ed i comportamenti che dobbiamo adottare per affrontare il passaggio degli anni in salute.
- Imparando a ridurre il più possibile l'"Inflammaging", l'infiammazione sistemica alla base delle patologie età-correlate croniche.

**Gli effetti di una stimolazione psicofisica ad hoc per la maturità e la terza età hanno la meglio sugli effetti deterioranti dell'età.
Vieni ad imparare!**

Tutti vogliamo vivere più a lungo e di fatto noi italiani siamo fra i più longevi al mondo. Ma il problema è la qualità della vita.

**Il segreto sta nel mantenere in salute corpo, mente e spirito.
Vi aspetto**



Numero Verde
800-203678

Da Lunedì a Venerdì
ore 14.00 - 17.00
consumer@named.it

www.named.it

Dove la Natura
incontra la Scienza

