

STAGE RESIDENZIALE

SETTIMANA ALCALINIZZANTE

del dott. Michele Riefoli

Disintossicarsi mangiando in un'esperienza collettiva, riflessiva e divertente.

Alcalinizzare le cellule del tuo organismo, eliminando acidità, tossine e radicali liberi ti farà sentire in piena forma e più prestanti. Sebbene il sangue, grazie ai meccanismi tampone riesca a mantenere un livello di leggera alcalinità costante, l'acidità a livello dei tessuti costituisce la base organica per la perdita della salute e del benessere e favorisce l'insorgenza di molti malanni e patologie quali stanchezza, dolori, disturbi del sonno, infiammazioni, irritabilità, ritenzione idrica, cellulite, osteoporosi, calcolosi, problemi cardiovascolari, proliferazione di cellule tumorali, invecchiamento precoce e molto altro. L'acidità è determinata da uno stile di vita scorretto ed in particolare da un'alimentazione basata su diete mal condotte, ricche di cibi di origine animale, associazioni incongrue e metodi acidificanti di conservazione dei cibi stessi, oppure da diete basate su vegetali resi inerti da processi industriali e da modalità troppo aggressive di cottura (per esempio, friggere e cuocere ad alte temperature e per lungo tempo). Inoltre, la sedentarietà, troppo stress, cure farmacologiche prolungate, anestesie chirurgiche e inquinamento ambientale concorrono ad acidificare l'organismo. Per questo la soluzione è cercare di alcalinizzarlo, introducendo importanti varianti nel proprio modo di alimentarsi e nello stile di vita.



10 MOTIVI PER FARE QUESTO STAGE RESIDENZIALE:

- 1) **DISINTOSSICA L'ORGANISMO SENZA FARTI RINUNCIARE AL GUSTO**
Con sapienti tisane e frullati, e un'attività fisica equilibrata, i primi giorni dello stage sono dedicati allo svuotamento. L'eliminazione di tossine viene sostenuta, nei giorni seguenti, da un'alimentazione alcalinizzante a base esclusivamente vegetale, fatta di cibi freschi, ricchi di vitamine, sali minerali, antiossidanti e fibra, che non mancano di farsi apprezzare per il gusto e la leggerezza della sapiente e amorevole cucina.
- 2) **RAFFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO**
Il sistema immunitario è governato dal sistema nervoso, da quello ormonale e dalla flora batterica intestinale. Ecco perché la capacità di rilassarsi, l'attività fisica e l'alimentazione sono importanti. Inoltre, quando le nostre difese naturali non sono impegnate ad affrontare le emergenze di un livello di acidità troppo alto a livello tissutale, esse possono adempiere alle loro funzioni di protezione dell'organismo sia verso quelle sostanze che sono prodotte durante il normale metabolismo, sia verso agenti esterni che minacciano la salute risparmiandoci non pochi malanni.
- 3) **MIGLIORA LE FUNZIONI CARDIO-CIRCOLATORIE**
Un'alimentazione che riduce i grassi saturi ed elimina i grassi trans-saturi, colesterolo, proteine animali, additivi chimici e tutti quegli alimenti che non sono considerati salutari o adatti alla nostra natura, ha come risultato la fluidificazione del sangue con conseguente diminuzione della pressione arteriosa e miglioramento delle funzioni cardio-circolatorie e respiratorie. Le evidenze scientifiche in tal senso sono schiacciati.

4) ABBASSA I LIVELLI GENERALI DI INFIAMMAZIONE

Quando l'alimentazione è basata prevalentemente su cibi di origine animale o su alimenti preparati industrialmente si provoca un innalzamento eccessivo dell'acidità dell'organismo che favorisce il manifestarsi di dolori muscolari, stanchezza, mal di schiena, insonnia, infiammazioni, sbalzi d'umore, oltre l'insorgere di diverse malattie a carattere infiammatorio cronico. Anche per questo è importante alcalinizzare.

5) MIGLIORA LE FUNZIONI INTESTINALI E SI PERDE IL GRASSO SUPERFLUO

La presenza di adeguate quantità di fibra nei cibi proposti e gli esercizi che sono inseriti nel programma contrastano non solo l'ossidazione e l'infiammazione cellulare e dei tessuti, ma nutrono adeguatamente il micro bioma intestinale con effetti positivi sulla regolarità intestinale, su potenziamento delle difese immunitarie e sul controllo del peso dal momento che la presenza di fibre abbassa l'indice glicemico dei carboidrati. In questo modo si perde il grasso in eccesso mangiando con piena soddisfazione.

6) AGEVOLA IL PASSO DALLA TEORIA ALLA PRATICA

Molti hanno letto libri e partecipato a conferenze su come iniziare una sana alimentazione, ma spesso, il passo che hanno trovato più difficile da fare, è quello di convertire le nuove nozioni acquisite in azioni pratiche. Per superare quel gradino organizzativo che a volte sembra insuperabile, basta avere un esempio da seguire che si è provato almeno una volta. La Settimana Alcalinizzante è un ottimo esempio da provare e seguire.

7) SI ACQUISISCONO INFORMAZIONI NUTRIZIONALI FONDAMENTALI

Il continuo scambio col dott. Michele Riefoli e la sua equipe, che saranno a contatto coi partecipanti ininterrottamente durante lo stage, offrirà la possibilità di apprendere importanti informazioni nutrizionali e sullo stile di vita alcalinizzante attraverso conferenze, seminari, workshop e incontri in cui si condivideranno esperienze, domande e curiosità.

8) SI IMPARA DIVERTENDOSI

Il motto della Settimana Alcalinizzante è "Impariamo divertendoci!". Parallelamente al programma alimentare, infatti, si svolgeranno attività motorie che possono prevedere esercizi e giochi formativi, danze, libera espressione corporea e altro ancora.

9) RIGENERA E RINGIOVANISCE

Se il nostro organismo è carico di tossine e di acidità, farà più fatica a funzionare bene perché impegnato a riparare i danni delle sostanze che minacciano il suo stato di salute. Inoltre, l'azione dei radicali liberi determina invecchiamento cellulare e senescenza precoce. Ripristinato un equilibrio ottimale, a seguito di questa esperienza si potrà sperimentare una maggiore energia fisica e mentale e riscontrare in breve tempo un ringiovanimento a partire dalla pelle, il più vasto organo dell'organismo, che diventerà più luminosa, idratata e bella.

10) CONTRIBUISCE ALLA REALIZZAZIONE DEI PROPRI DESIDERI E DELLA PROPRIA CRESCITA PERSONALE

Un corpo saturo di tossine influenza inevitabilmente anche lo stato della nostra mente facendoci fare pensieri negativi e abbassando il nostro livello di umore. Disintossicare l'organismo, per contro, fa formulare meno preoccupazioni pessimiste restituendovi serenità, energia e voglia di fare per raggiungere i vostri obiettivi, desideri e perseguire con una diversa centratura la vostra ricerca interiore e crescita personale.



A CHI SI RIVOLGE IL CORSO:

1. A chiunque voglia migliorare il suo stato di benessere imparando a usare il cibo come il mezzo principe per mantenere la propria salute.
2. A chi è consapevole di avere una alimentazione disordinata, sbilanciata dal punto di vista nutrizionale e poco variata e desidera trovare un sistema alimentare a base vegetale gustoso, semplice, pratico e salutare.
3. A chi ha bisogno di energia extra per alzare la qualità della propria vita, ringiovanire e recuperare un senso di maggior concentrazione e lucidità mentale.
4. A chi sente la necessità di disintossicarsi dall'abuso di medicinali, additivi alimentari, inquinanti ambientali e radiazioni con cui è entrato in contatto suo malgrado.
5. A chi è sottoposto a stress lavorativo e sente il desiderio di staccare la spina.
6. A chi vuole rompere con le cattive abitudini e desidera liberarsi dagli schemi mentali che creano dipendenze e ossessivi attaccamenti.
7. A chi sente il bisogno di avere un esempio tangibile per organizzarsi verso un cambiamento di stile di vita.
8. Alle persone in sovrappeso che desiderano perdere grasso in eccesso.
9. A chi vuole provare un regime alimentare purificatore dell'organismo prima di misurarsi con l'esperienza più profonda del Semi-digiuno Veganic.

LO STAGE E' UNICO perché la Settimana Alcalinizzante aiuta l'organismo a de-acidificarsi e insegna a ciascuno come ripristinare uno stato di benessere ottimale in un percorso piacevole e adatto a tutti. Attraverso un'alimentazione alcalinizzante sana e gustosa, l'assunzione di acqua ionizzata alcalina, l'attività fisica equilibrata, gli esercizi posturali e le tecniche di rilassamento, riusciamo a contrastare efficacemente i processi di ossidazione e infiammazione di cellule e tessuti. Inoltre probabilmente è l'unico stage che tratta il tema dell'alimentazione con un approccio così integrato da tenere conto allo stesso tempo sia dei meccanismi fisiologici e nutrizionali sia di quelli psichici legati a schemi mentali che possono creare cattive abitudini, dipendenze e ossessivi attaccamenti. Inoltre il programma comprende attività, esperienze e condivisioni che contribuiscono a creare una solida consapevolezza e un significativo miglioramento dello stato di benessere e di evoluzione della coscienza.

CONDUTTORE: MICHELE RIEFOLI

Laureato in Scienze Motorie, chinesiology, ricercatore ed educatore, formatore esperto in educazione alimentare e salute naturale con nutrizione a base vegetale, è ideatore del Metodo Ecologia dell'Organismo® e dell'alimentazione VegANIC (Alimentazione Naturale Integrale Consapevole). E' membro di alcune associazioni di nutrizione vegana e vegetariana ed è membro del Comitato Scientifico dell'Associazione Vegani Italiani onlus. Ha scritto numerosi articoli sull'alimentazione, la consapevolezza psico-corporea e la coscienza di sé, pubblicati su diversi siti e riviste specializzate. Autore dei libri "Mangiar Sano e Naturale" – Best-seller Macro (2011) giunto alla sua 8° ristampa, e de "Il Rapporto Mente-Cibo" – Armando (2005), ha partecipato a numerose trasmissioni radiofoniche e televisive tra cui Wikitaly (RAI 2) e Invasioni Barbariche (LA7). Conduce stage e corsi di gruppo sull'alimentazione a base vegetale e sugli schemi mentali in relazione al cibo.

Guida una equipe di educatori alimentari e nutrizionisti in grado di seguire individualmente le persone che vogliono iniziare questo percorso anche con consulenze personalizzate.

TESTIMONIANZE:

Dopo il semi-digiuno che ha avuto un effetto straordinario ho sentito proprio il bisogno di fare un po' di reset, di avere un'altra messa a punto, e quindi ho deciso di fare questa settimana che è stata veramente ottima sotto tutti i profili. Mi sono trovata molto bene, devo dirti che questa modalità alcalinizzante è estremamente piacevole perché i frullati di frutta e di verdura dei primi 2 giorni sono molto gradevoli al palato e ti fanno sentire bene, poi la ripresa del cibo giusto, finalmente

giusto, è stata molto positiva. Mi sento leggera dentro e fuori. Questo è l'aggettivo conclusivo di questo percorso. Mi sento leggera.

Antonella S.

Ho scelto di fare questa settimana alcalinizzante perché avevo voglia di fare un po' di vacanza e poi volevo lavorare un pochettino sul mio benessere, visto che come lavoro cerco di dare benessere alle persone e reputo che l'alimentazione sia importante.

Mi sono trovato molto bene. E' stata una settimana molto interessante, perché abbiamo fatto un sacco di attività, ho imparato a mangiare dei cibi che non mangio mai dandomi la possibilità di percepire gusti e sapori e ascoltare il mio corpo nel momento in cui uno si alimenta. Una settimana illuminante.

Paolo B.

Era tempo che volevo partecipare al semi-digiuno ma per motivi familiari non ci sono mai riuscita e tramite un amico ho saputo di questa settimana per cui ho colto l'occasione per iniziare a provare un percorso nuovo alimentare. Mi sono trovata benissimo. E' stata un'esperienza penso unica nel suo genere. Con un gruppo di persone molto cordiali che hanno creato una bella situazione per tutti. Piatti nuovi, un modo di mangiare diverso, molto interessante. Un'esperienza galvanizzante.

Laura

E' stata una possibilità di richiamare un'energia, una forza e una condizione dell'essere dopo l'esperienza del semi-digiuno di quest'estate. Ho ottenuto dei risultati meravigliosi e ho tutta l'intenzione di mantenere questa mia forma fisica. Questa settimana è servita in qualche modo a confermare questa tipologia di percorso.

Giancarlo

Avevo bisogno di un restyling e un punto di partenza per proseguire al meglio il mio percorso e mi sono trovata meglio di quanto mi aspettassi. E' stato illuminante, nel senso proprio che si acquisisce uno strumento che dà luce, perché è come se fosse una piccola luce che ti aiuta a fare quello che devi fare e a prendere il cammino giusto.

Margherita

Mi sento molto bene! Non credevo assolutamente che si potesse perdere qualche chilo anche mangiando a sazietà. E se penso che a casa quando mangio quello che mangio (male) ingrasso anche se bevo dell'acqua, con questa esperienza ho dovuto ricredermi sul fatto che sarei stata destinata a stare a dieta per tutta la vita. E' fantastico averlo scoperto.

Lucia

Sono vegana da 6 anni ed ho voluto sperimentare questo percorso ma senza grosse aspettative perché pensavo che in fondo sapevo molte cose sull'alimentazione, avendo anche letto molti libri al riguardo. Devo dire invece che sono uscita entusiasta da questa esperienza. Oltre alla piacevole esperienza alimentare che mi ha permesso di sperimentare nuovi gusti e conoscere un nuovo modo di gestire la mia alimentazione, sicuramente più sana di quello che ho fatto fin qui, la cosa che più mi è servita di questa settimana sono le conferenze illuminanti tenute dal dott. Riefoli e le attività pratiche di rilassamento, ginnastica posturale e danza. Ho imparato come abbassare il mio livello di stress e a riconoscere le cause delle mie pulsioni alimentari a volte incontrollate.

Francesca

Oltre le mie più rosee aspettative! Non è una semplice settimana di alimentazione vegana. Sarebbe veramente riduttivo definirla così. Si tratta di una vera e propria formazione globale che in modo delicato, rispettoso e senza forzature, ti proietta però in una nuova dimensione di consapevolezza. E' stato veramente istruttivo. Comunque il cibo era ottimo e un plauso a tutto lo staff di cucina.

Enrico