



Programma webinar primavera-estate 2024

Maggio

- 8. Prevenire la pressione bassa durante l'estate: la dieta ideale. **Serata Gratuita**
- 15. In forma per l'estate: tecniche per sciogliere il grasso, perdere peso, rafforzare le ossa.
- 22. Le 1001 diete con **Steven Acuff**: cosa possiamo imparare e utilizzare nella nostra alimentazione?
- 29. MB piatti che tutti dovrebbero sapere cucinare e quando usarli.



Giugno

- 5. Punti di digitopressione per la diagnosi con **Paul Lambeth**.
- 19. Macrobiotica e pratiche spirituali; nutrimento per la mente e lo spirito.
- 26. Bilanciare gli ormoni, parte I: il vostro tipo di corpo e le tendenze ormonali.

Luglio

- 10. Rimedi di primo soccorso in cucina con **Ken e Angela Prange**.
- 17. Le chiavi del successo della macrobiotica di **Lino Stanchich**
- 24. Lo yin e lo yang delle sostanze nutritive.
- 31. Salute mentale con e-book di **Martin Halsey**



Agosto

- 7. Domande e risposte con **Martin e Laura**. **Riservato ai soli abbonati**

Ogni lezione della serie viene registrata e inviata ai partecipanti il sabato successivo. Insieme a questa registrazione, è incluso un secondo approfondimento che esplora la filosofia della macrobiotica e come utilizzarla per comprendere meglio gli eventi attuali. Per altre info consultare il sito www.lasanagola.com/eventi