



Insieme per un esercito di “Walking Leaders”

PARTE TEORICA

Novembre 15

SALUTO DI BENVENUTO: GEN. MAURIZIO ANGELO SCARDINO – PROF. ANTONIO PALMA – PROF. MARIO BARBAGALLO

1. Sensibilità al gluten e dieta gluten-free: solo una moda? – Prof. Pasquale Mansueto
2. Corretto stile alimentare: fake news e verità – Dott.ssa Anna Bordonali
3. Attività Fisica e circuito di allenamento dell'equilibrio per non cadere – Prof. Giuseppe Battaglia

Novembre 17

4. Misurare la forza muscolare e l'equilibrio per restare in piedi – Prof. Giuseppe Messina
5. Fragilità ossea: come restare in piedi con “stile” ed evitare di fare “crack” – Dott.ssa Federica Tagliaferri
6. La Grande Età attiva e resiliente: aggiungendo vita agli anni – Prof.ssa Ligia J Dominguez

Novembre 22

7. Stile di vita e prevenzione: prendili “a cuore” – Dott.ssa Angela Parisi
8. Ex Auditu fides: l'ascolto porta d'ingresso del cervello – Dott. Aldo Messina
9. Equilibrio e postura: il binomio per camminare in salute – Dott.ssa Maria Chiara Parisi

Novembre 24

10. I circuiti neuropsicologici della “bellezza” – Dott.ssa Flora Inzerillo
11. Consapevolezza e benessere nella terza età – Dott.ssa Gabriella Gargano
12. Chi dorme non perde pensieri – Dott.ssa Angela Coglitore

Novembre 29

13. Attività Fisica Adattata come medicina: prevenzione e cura – Dott. Matteo Barcellona
14. Metodi e tecniche per il mantenimento delle capacità condizionali e coordinate “La Flessibilità” – Dott. Omar Mingrino e Dott.ssa Jessica Brusa
15. Non si invecchia da soli: assieme si invecchia meglio! – Dott.ssa Anna Renda

Dicembre 1

16. Il futuro della nostra salute con il microbiota intestinale – Prof. Andrea Arini
17. Benefici del contatto con la natura – Prof.ssa Ligia J Dominguez
18. Muovere il corpo per non fermare la mente – Dott.ssa Angela Catania