



**NUTRIRSI SANA@MENTE**

**UN APPROCCIO INNOVATIVO IKARIA  
ALL'EDUCAZIONE ALIMENTARE IN AZIENDA**

# PERCHÈ SANA@MENTE

- **Sana**: Perché una corretta alimentazione è il primo fattore di salute e benessere personale;
- **Mente**: perché gli stili alimentari sono fondamentali anche per mantenere le facoltà cognitive nel tempo;
- **@**: perché è un prodotto online, efficace e facile da gestire.

# PERCHÈ UTILE PER LE AZIENDE

- **Perché è una delle componenti chiave di una policy di welfare e benessere aziendale;**
- **Perché la corretta alimentazione ha un benefico influsso anche sulla performance lavorativa;**
- **Perché chi lavora ad alti ritmi ha maggiori rischi di adottare stili di alimentazione scorretti.**

# **ERRORI DA EVITARE NELLA FORMAZIONE NUTRIZIONALE**

- **Seguire mode/diete/ideologie ascientifiche, divisive o slegate dalla quotidianità delle persone;**
- **Adottare approcci inefficienti in termini di costo/contatto;**
- **Essere troppo scontati, troppo accademici, noiosi;**
- **Parlare di alimenti in astratto, e non di “cibo cucinato”.**

- **Rifarsi solo ad indicazioni ufficiali largamente condivise (OMS, Min. Salute etc.);**
- **Avere advisor di competenza indiscutibile;**
- **Comunicare in modo personalizzato, godibile, semplice;**
- **Promuovere soluzioni coerenti con le abitudini comuni, e che non rinnegano il valore del piacere nell'alimentazione;**
- **Rispettare gli stili di vita e di scelta nutrizionale personali di ciascuno.**

# I CONTENUTI

- Il “mese della educazione nutrizionale”;
- 20 clip video on-line di 4 minuti l’ una (1 al giorno), di alta qualità tecnica e didattica, dedicate a un tema ciascuna;
- Legate da una visione globale e caratterizzate da un approccio teorico/pratico (...in cucina);
- Con la possibilità di dialogo successivo con il nutrizionista (optional).

# I CURATORI

- **iKaria Consulting è la curatrice del progetto;**
- **Il Prof. Michele Carruba, forse il più autorevole nutrizionista italiano, ne è l'Advisor scientifico; (v.cv)**
- **La Dr.ssa Chiara Manzi, nota nutrizionista “gourmand” (v.cv), consulente di molti tra i più noti chef italiani e di diverse multinazionali per la salute dei loro prodotti, è la docente.**