Un open day contro lo “stress” della prova costume

Coral Club e il nutrizionista Bilotta sfatano i falsi miti legati all’alimentazione

Sabato 23 marzo un appuntamento per promuovere una cultura alimentare equilibrata e sostenibile

La primavera è alle porte e la bella stagione si avvicina a grandi passi. **Coral Club organizza a Modena un open day** rivolto a chi desidera guardare al tema della “prova costume” da un’altra prospettiva mettendo in pratica **consigli e suggerimenti per una corretta alimentazione e uno stile di vita salutare.**

Sabato 23 marzo, dalle 14 alle 17, la sede di Coral Club in viale Gramsci 251 ospiterà un momento di approfondimento **per sfatare i falsi miti legati allo stile di vita sano e avvicinarsi al tema del benessere alimentare. *“Liberati***

dal peso della prova costume” *è* il titolo dell’iniziativa che vedrà la partecipazione del **dott. Nicola Bilotta, biologo nutrizionista, consulente e formatore HACCP, esperto di rischio biologico ed esperto Coral Club**.

“*Da diversi anni* – **osserva il dottor Bilotta** – i mezzi di comunicazione (in particolare televisione e social media) stanno proponendo dei modelli di corpi “perfetti”, che non corrispondono alle reali proporzioni delle persone comuni. Questa esasperazione di bellezza crea pressione su coloro che vedono il proprio corpo non adeguato a quelle immagini proposte continuamente e, di conseguenza, si insinuano insicurezze e cattivi pensieri, fino ad arrivare a vere fobie. La mente di queste persone fragili comincia ad elaborare un atteggiamento negativo, ad esempio seguendo esempi sbagliati (influencer, personal trainer, ecc.) oppure provando a fare da soli con un’alimentazione sbilanciata: il tutto si ripercuote sul reale benessere, fatto di salute ed equilibrio psico-fisico”.

Ecco allora che diventa fondamentale riappropriarsi di una cultura equilibrata e ispirata ai principi di vita sana al di là dei condizionamenti.

“*Da anni* – osserva il dott. Bilotta – *diversi studi scientifici hanno dimostrato che un corpo non nutrito in maniera corretta può manifestare un peggioramento della propria salute, con una conseguente ricaduta sul benessere sia fisico, sia mentale; infatti, se si hanno una o più carenze, gli organi e gli apparati (fegato, pancreas, intestino) dove si svolgono le funzioni metaboliche cominciano ad avere una cattiva regolazione delle attività fisiologiche. Quindi, arrivati a questo punto, il corpo subisce un peggioramento che si ripercuote anche sullo stato mentale ed emotivo: è evidente che se non ci si sente in salute, anche il benessere mentale è compromesso, con un’amplificazione degli effetti negativi su tutto l’organismo”.*

FOCUS SULL’AZIENDA

Coral Club è un’azienda internazionale che si occupa dell’ideazione, produzione e vendita di integratori alimentari per la cura della persona. “Idratare il mondo” è la mission che la contraddistingue grazie alla ricchissima esperienza nella ricerca e sviluppo di prodotti mirati al miglioramento delle proprietà dell’acqua da bere. Aperta in Canada nel 1998, oggi è presente in più di 31 paesi tra cui l’Italia con sede ufficiale a Rimini grazie all’iniziativa del CEO per l’Europa Valentin Puzalkov e la responsabile per l’Italia Nicol Secrieru, impegnati sul fronte sociale per migliorare la vita delle persone e orientati all’espansione grazie alle possibilità di business.