

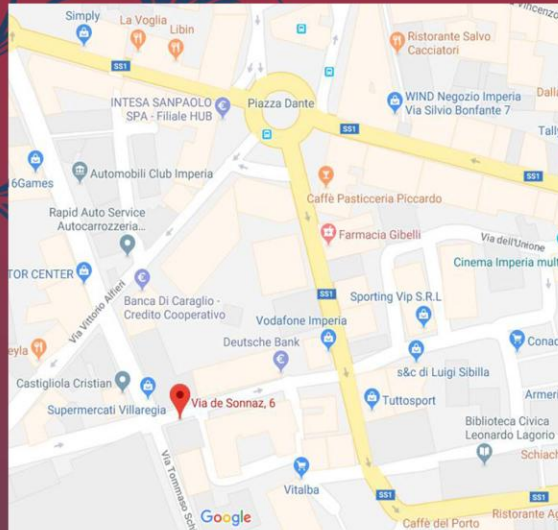
Chi siamo

Dott.ssa Graziella Colazzo

Neuropsicologa Clinica. Laureata in Francia, da anni si occupa sia a livello clinico che di ricerca dei disturbi legati al neurosviluppo, dall'età evolutiva all'invecchiamento. Si occupa di progetti di formazione e di riabilitazione, collaborando con scuole e strutture sanitarie. Negli ultimi anni l'interesse clinico e di ricerca si è focalizzato sulle interazioni tra processi motivazionali, regolazione emotiva e potenziamento delle risorse cognitive. E' iscritta all'Ordine degli Psicologi della Liguria dal 2000, membro della Société Française de Psychologie e docente a contratto di neuropsicologia presso l'Università di Nizza.

Dott.ssa Paola Griseri

Biologa Nutrizionista, Laureata in Scienze Biologiche con Specializzazione in Genetica Medica. Dopo anni di ricerca nel settore delle malattie genetiche intestinali, la Dott.ssa Griseri si è rivolta all'attività clinica della nutrizione, occupandosi di piani alimentari individualizzati per condizioni fisiologiche e patologiche. Si occupa di programmi per sportivi e di progetti educativi sul territorio sui corretti stili di vita in collaborazione con Enti e Scuole. E' iscritta all'Ordine Nazionale dei Biologi della Liguria dal 2012 ed è membro dal 2012 dell'Associazione Italiana di Biologi Nutrizionisti (ABNI) ed attualmente in formazione come Professionista Dieta Gift



Contatti:

Dott.ssa G.Colazzo 3290966733

Email: dott.colazzo@gmail.com

Dott.ssa P. Griseri 3391210585

Email: info@paolagriseri.it

www.paolagriseri.it

Dove siamo :

**Via De Sonnaz n° 6
18100 Imperia (IM)**

PROGETTO 'NUTRO LA MENTE'



**Per contrastare
l'invecchiamento con
uno stile di vita attivo
ed equilibrato**

LA SALUTE NON HA ETA'...

La prevenzione primaria è sicuramente l'arma fondamentale per contrastare le patologie legate all'invecchiamento, promuovendo abitudini e stili di vita che possano moltiplicare i fattori protettivi e limitare il più possibile i fattori di rischio.

INVECCHIARE è VIVERE ANCORA,
CERCANDO IL MIGLIORE EQUILIBRIO
POSSIBILE TRA CORPO-MENTE-AMBIENTE

Se l'alimentazione e l'esercizio fisico sono i veicoli fondamentali per mantenere e migliorare lo stato di salute del proprio corpo, la consapevolezza del proprio funzionamento cognitivo e di come migliorarlo è il primo passo verso la 'profilassi' del benessere mentale.

Rimane diffusa l'idea che invecchiare sia sinonimo di 'perdita'...perdita di memoria, perdita di rapidità, al punto che si arriva a considerare normale uno stato involutivo. Lo stereotipo culturale della perdita di memoria va combattuto con la consapevolezza: invecchiare significa sicuramente essere meno rapidi, ma questo non si traduce in un cambiamento qualitativo, si può continuare ad essere flessibili e a ottimizzare le proprie risorse.

Essere consapevoli di 'come' si funziona, e di come migliorare la propria efficienza a livello di memoria, attenzione e logica può restituire il 'piacere' di scoprire che è sempre possibile evolversi e apprendere.

A CHI CI RIVOLGIAMO:

I progetti si rivolgono a tutti coloro siano interessati a prevenire o a contrastare le patologie legate all'invecchiamento fisiologico e cognitivo, con particolare attenzione a:

- disturbi della memoria
- disturbi dell'umore con ricadute sul regime alimentare (perdita o aumento ponderale, disagi alimentari)
- fattori di rischio e prevenzione per patologie vascolari
- prevenzione e trattamento per il diabete
- disordini metabolici e/o ormonali

COSA OFFRIAMO

Visita neuropsicologica: esame delle funzioni cognitive (memoria e attenzione in particolare) dello stato dell'umore e dello stile motivazionale

Visita Nutrizionale : valutazione antropometrica e anamnesi, analisi della composizione corporea tramite BIA, questionario per auto-valutazione di stati patologici specifici.
Formulazione dieta personalizzata ed indicazioni per l'attività fisica amatoriale.

PROPOSTE DI STIMOLAZIONE:

1. Proposta di stimolazione 'nutro la mente': un programma a moduli, dove educazione alimentare, stimolazione motoria e cognitiva interagiscono per creare una sinergia positiva in maniera graduale e progressiva, studiata in base alle caratteristiche individualizzati
2. Training a gruppi: nel caso in cui il lavoro fosse più articolato (dieta+attività fisica+attività cognitiva) e il sostegno del piccolo gruppo (5-6 persone) potesse essere una risorsa motivazionale ulteriore, si potrà optare per degli incontri settimanali o quindicinali finalizzati a comprendere il funzionamento della mente e all'applicazione quotidiana degli esercizi e del programma di educazione alimentare.