

## **Alimentazione e sport, il dottor Emanuele Giordano relatore a Soverato**

*Evento Naturium-Flex Gym in collaborazione con Csen e patrocinato dal Comune*

“Alimentazione Evolutiva. Dalla Dieta Mediterranea, alla Vegetariana alla Vegana. Prospettive e differenze. Problemi e adattamenti”. Questo il tema del convegno in programma domenica 15 novembre alle ore 10.00 presso la palestra Flex Gym di Soverato, in contrada Cuturella. Relatore d'eccezione il dottor Emanuele Giordano, importante figura di riferimento, in Italia, nel mondo dell'alimentazione sportiva e dei bodybuilder in modo particolare. L'evento, a ingresso gratuito e con rilascio di attestato di partecipazione finale, rientra nell'ambito delle iniziative promosse dal progetto culturale Naturium. Il convegno, introdotto dal saluto del promotore del



marchio Naturium, l'imprenditore Giovanni Sgrò, e moderato dal dottor Francesco Pungitore (giornalista e direttore del magazine online “Essere&Pensiero”), si svolgerà con la preziosa collaborazione del Centro Sportivo Educativo Nazionale (Csen), che interverrà con il presidente provinciale dottor Francesco De

Nardo. Il tutto si svolgerà grazie al contributo di Urban Market, +Watt, palestra Flex Gym e con il patrocinio dell'amministrazione comunale di Soverato. “Come è possibile oggi orientarsi nel mondo della nutrizione, persuasi che conoscere il cibo, alimentarsi significa assorbire una quantità sempre crescente e incontenibile di informazioni che sembrano costringere le persone per il continuo flusso di notizie ora su un cibo, ora su un altro, ora su questa dieta, ora su quell'altra, ora su quella sostanza trovata, ora sul tale principio attivo naturale, a inseguire invano il sogno di conquistare tutto con la conoscenza analitica per possedere e realizzare il regime alimentare perfetto? - si chiede Giordano, anticipando i contenuti del suo intervento. - E' possibile trovare una soluzione diversa, più fluida, che consideri l'enciclopedismo scientifico sull'alimentazione non come un nemico, non come decisivo per orientarsi nella pratica del nutrirsi, ma solo come un supporto di aiuto a ciò che invece deve essere riconsiderato come fondamentale? Per nutrirsi bene -

continua il relatore che interverrà domenica 15 novembre a Soverato - ciò che è fondamentale è riscoprire l'individualità speciale e unica di ognuno di noi e la possibilità di recuperare un rapporto o relazione con il cibo che metta al centro l'energia umana della persona umana in continuo divenire da una parte, e dall'altra l'energetica sottile dei cibi compresa secondo un modello e ragionamento basato sulla relazione yin-yang. Si tratta di riscoprire il nostro rapporto empatico con gli alimenti, attraverso un risveglio e un training sulla conoscenza intuitiva delle nostre necessità energetiche imparando a usare un modello di pensiero yin-yang applicato agli alimenti, facilmente comprensibile e affascinante per la capacità che ha di descrivere la natura degli alimenti grazie al raffinamento delle nostre capacità di capire (senza abusare del pensiero analitico occidentale) cos'è realmente quel tale cibo senza perdersi nel labirinto della sua chimica e perché mi può essere più o meno utile in quel dato momento della mia vita e in quel dato momento della mia giornata".