

# LONGEVITY HEALTH AND FOOD

20 ORE - SERALE

**Prezzo: 600,00€**

**Destinatari: Aperto a tutti**

**Luogo: Via Piave, 125 Modena**

**Longevity Health and Food** è un percorso formativo multidisciplinare in cinque incontri dedicato al benessere e alla salute a lungo termine. Unisce scienza anti-aging e applicazione pratica, offrendo strumenti concreti per migliorare alimentazione, movimento e equilibrio mentale, favorendo **vitalità, prevenzione e qualità della vita.**

## A chi è rivolto

Il corso è rivolto a chiunque voglia **investire nella salute futura:** appassionati di benessere, professionisti del settore e adulti over 40. Non richiede conoscenze pregresse, ma motivazione a migliorare vitalità, energia e qualità della vita.

**+39 059 736 4350**

**+39 351 624 2075**

**info@modenacongusto.it**



## Docenti: un team di esperti

Il percorso è caratterizzato da un corpo docente di elevata professionalità, che garantisce un approccio tecnico e scientificamente validato. I contenuti sono affidati a specialisti nei rispettivi ambiti della Longevity:

- **Dr. Davide Pagano:** Longevity, epigenetica, macronutrienti e micronutrienti, sonno, stress e nutraceutica anti-aging.
- **Chef Nicola Michieletto:** Cucina funzionale e cibo del benessere, con applicazioni pratiche dalla teoria alla cucina quotidiana.
- **Prof.ssa Gaia Giuriato:** Movimento e Longevity, attività fisica come "farmaco naturale" per un invecchiamento attivo e sano.
- **Dr. Roberto Ferrari:** Mindfulness e Longevity, gestione dello stress, concentrazione ed equilibrio emotivo e fisico.