

# Salutermme

3 seminari su

Alimentazione e Benessere  
per un fine settimana di formazione e relax



Un ciclo di seminari  
per far conoscere il rapporto  
ideale tra cibo e salute,  
cure termali e prevenzione.  
Un'opportunità unica per godersi  
un *week end consapevole*  
in una prestigiosa  
struttura termale.



Da febbraio a aprile 2015,  
3 seminari con: **Michele Riefoli**  
**Michela De Petris** | **Margaret Straus**  
- FRATTA TERME DI BERTINORO (FORLÌ/CESENA) -



Salut<sup>er</sup>me 2015

# Mangiar sano e naturale



MICHELE RIEFOLI

Venerdì 20 febbraio 2015

dalle 21 alle 22.30: presentazione del seminario

## SABATO 21 FEBBRAIO 2015

Dalle 9.00 alle 13.00 / dalle 14.30 alle 17.30

### Descrizione del seminario

Il seminario fornisce gli strumenti teorici e i consigli pratici per una definizione e organizzazione della propria alimentazione naturale.

Si acquisisce in modo indipendente ed obiettivo un ampio panorama dei **vantaggi di un'alimentazione a base totalmente o prevalentemente vegetale**, rispetto alla dieta mediterranea onnivora.

### Si parlerà di:

le 5 categorie di alimenti con cui impostare una sana alimentazione a base vegetale - I problemi con i latticini - Come alcalinizzare l'organismo con l'alimentazione - Effetti della cottura sugli alimenti - Il potere del cibo crudo - Cereali integrali in chicco: proprietà nutrizionali, utilizzo dei germogli - Legumi e Semi oleosi (e molto altro ancora).

### Chi è Michele Riefoli

Chinesiologo (Scienze motorie), esperto di Nutrizione a base vegetale, promotore del sistema *Veganic* (Alimentazione Naturale Integrale Consapevole a base vegetale), conferenziere e scrittore. Con Macro Edizioni ha pubblicato **Mangiar Sano e Naturale con Alimenti Vegetali e Integrali**.

**OFFERTA ISCRIZIONE valida fino al 10 febbraio 2015**

Solo seminario € 95 anziché ~~€ 110~~

Seminario + Soggiorno al Grand Hotel € 178 anziché ~~€ 193~~

La quota comprende per il sabato il pranzo e 2 spuntini sani e naturali

Salut<sup>er</sup>me 2015

# La dieta verde per prevenzione e cura

MICHELA DE PETRIS



Venerdì 20 marzo 2015

dalle 21 alle 22.30: presentazione del seminario

**SABATO 21 MARZO 2015**

Dalle 9.00 alle 13.00

## Descrizione del seminario

L'importanza della dieta nella regressione e nella stabilizzazione della malattia, così come nella sua prevenzione. Il rapporto tra alimentazione e chemioterapia e tutti gli studi e i casi pratici in Italia in cui una dieta povera di proteine animali ha giovato alla vita del paziente oncologico e alla prevenzione.

## Si parlerà di:

alimentazione naturale e benessere, strategie alimentari per la prevenzione e la cura dei tumori, dieta verde per ridurre il rischio delle malattie cardio-vascolari e del diabete, ingredienti nuovi per imbandire una tavola sana.

## Chi è Michela De Petris

Medico chirurgo, specialista in scienza dell'alimentazione, già ricercatrice presso l'Istituto Nazionale dei Tumori, esperta nella terapia nutrizionale del paziente oncologico. Ha suscitato molto scalpore la sua intervista alla trasmissione "Le Iene".

**OFFERTA ISCRIZIONE valida fino al 10 marzo 2015**

Solo seminario € 110 anziché ~~€ 130~~

Seminario + Soggiorno al Grand Hotel € 161 anziché ~~€ 181~~

*La quota comprende per il sabato il pranzo e 1 spuntino sano e naturale*

Saluteme 2015

# La terapia nutrizionale del Metodo Gerson



MARGARET STRAUS

IN COLLABORAZIONE CON DOMENICO BATTAGLIA

Venerdì 17 aprile 2015

dalle 21 alle 22.30: presentazione del seminario

**SABATO 18 APRILE 2015**

Dalle 9.00 alle 13.00 / dalle 14.30 alle 17.30

## Descrizione del seminario

La terapia nutrizionale del Dott. Max Gerson per la guarigione e prevenzione del cancro e di altre malattie "incurabili" è un approccio di fondo al problema delle malattie croniche. Gerson osserva che "ristabilendo il meccanismo risanatore del corpo" (cioè affrontando le carenze e la tossicità che permettono lo sviluppo delle malattie croniche) tutti i sistemi dell'organismo possono venire riportati alla salute.

## Si parlerà di:

cibi permessi e quelli da evitare – sale – acqua (cloro, fluoro, ecc.) – succhi ed estrattori – erbe e spezie – sostanze chimiche nell'ambiente – tossine nell'abitazione e ambiente di lavoro – disintossicazione e reazioni – clisteri – controllo del dolore – ginnastica – uso degli integratori – *earthing*, tecnica della messa a terra (e molto altro).

## Chi è Margaret Straus

Nipote del grande medico Dott Max Gerson. Da molti anni si sta impegnando a far conoscere il Metodo Gerson.

**OFFERTA ISCRIZIONE valida fino all'8 aprile 2015**

Solo seminario € 110 anziché ~~€ 130~~

Seminario + Soggiorno al Grand Hotel € 193 anziché ~~€ 213~~

La quota comprende per il sabato il pranzo e 2 spuntini sani e naturali

Il Gruppo Editoriale Macro ha sede a Cesena e pubblica dal 1987 libri e dvd su argomenti legati alla salute di corpo, mente e spirito. Un'attenzione particolare la dedica al rapporto tra alimentazione e salute fornendo informazioni per una visione olistica del nostro modo di essere. Ne è testimone, ad esempio, la pubblicazione del bestseller (libro e dvd) *The China Study* del dott. T. Colin Campbell.



Grand Hotel  
TERME DELLA FRATTA  
BERTINORO

Le **Terme della Fratta** (con sede a Fratta Terme - Forlì/Cesena) sono una delle rare strutture che possono offrire una varietà di acque molto ampia. Dalle 11 sorgenti del parco scaturiscono le 7 diverse acque termali: ognuna di esse ha proprietà uniche su cui si fondano i trattamenti termali e di benessere. Il **Grand Hotel** si trova in un immenso parco secolare: è un centro benessere all'avanguardia, dove la centralità dell'acqua e le qualità delle 7 diverse fonti consentono di rigenerarsi totalmente.



Fratta Terme si trova ai piedi del colle di Bertinoro,  
tra Forlì (10 km) e Cesena (10 km).

È raggiungibile in auto, **autostrada A14**  
(uscita Forlì da Nord o Cesena da Sud)  
o **Superstrada E45** Orte-Ravenna.



Grand Hotel - Terme della Fratta  
Fratta Terme di Bertinoro (Forlì/Cesena),  
Via Loreta 238

---

## Informazioni e iscrizioni:

**Seminario + Soggiorno al Grand Hotel**  
contattare:

Tel.: 0543 460911

Email: [info@termedellafratta.it](mailto:info@termedellafratta.it)

Sito: [www.termedellafratta.it/it/salutermes.html](http://www.termedellafratta.it/it/salutermes.html)

**Solo Seminario**

contattare:

Tel.: 800 089 433 | Tel.: 0547 346317

Sito: [www.gruppomacro.com/salutermes](http://www.gruppomacro.com/salutermes)

Sito: [www.macrolibrarsi.it/speciali/salutermes.php](http://www.macrolibrarsi.it/speciali/salutermes.php)

Nel caso in cui non sarà raggiunto il numero minimo di partecipanti  
il seminario verrà annullato.