

SALUTE DONNA

40 ♀



e non solo...

SABATO 25 OTTOBRE

📍 Hotel Savoia Regency, Bologna

Un format nato dalla collaborazione tra
NOR&SAN e la dott.ssa **Cristina Tomasi**

10:00 **BENVENUTO**

Inizia qui la tua rivoluzione del benessere
Dott.ssa Cristina Tomasi

10:15 **PERCHÉ IL METABOLISMO CAMBIA DOPO I 40?**

Inflammatione cronica, ormoni e rallentamento metabolico: come invertire la rotta e prepararsi al meglio alla seconda metà della vita
Dott.ssa Cristina Tomasi

11:00 **FUNGHI MEDICINALI: ALLEATI NATURALI PER IL METABOLISMO FEMMINILE**

Ansia, sonno, infiammazione e vitalità: quali funghi usare, come, quando e perché dopo i 40 anni
Dott.ssa Stefania Cazzavillan

11:45 **SESSIONE D&R - LE VOSTRE DOMANDE, LE NOSTRE RISPOSTE**

Confrontiamoci insieme: risposte pratiche ai vostri dubbi e difficoltà

12:15 **GINNASTICA FACCIALE: IL LIFTING NATURALE CHE PUOI FARE DA SOLA**

Rughe, tono del viso e collo: bastano pochi minuti al giorno per risultati visibili.
Dimostrazioni pratiche
Michela Morace

12:35 **LOW-CARB IN CUCINA: GUSTO, SEMPLICITÀ E BENESSERE NELLA VITA QUOTIDIANA**

Come portare in tavola ogni giorno piatti low-carb, gustosi e bilanciati con gli omega-3, anche se hai poco tempo (e poca voglia)
Claudia Perbellini

13:00 **PAUSA PRANZO INSIEME**

14:30 **Condivisione, gusto e cibo vero: anche questo è benessere**

14:30 **ORMONI IN EQUILIBRIO: LA CHIAVE NASCOSTA DEL BENESSERE FEMMINILE DOPO I 40**

Cosa succede davvero al nostro sistema ormonale e come possiamo riequilibrarlo in modo naturale e concreto

Dott.ssa Cristina Tomasi

15:15 **LUCE NATURALE VS LUCE ARTIFICIALE E LE LORO MOLECOLE RECETTORIALI: IL RUOLO INVISIBILE CHE GUIDA ANCHE IL TUO METABOLISMO**

Ritmi circadiani, melatonina, cortisolo, insulina, omega 3: come e perché la luce in seguito all'interazione con i fotorecettori sparsi in tutto l'organismo umano regola tutto il sistema ormonale e nervoso autonomo e come usarla a tuo favore ogni giorno

Dott. Helmuth Ruatti

11:45 **FOTBIOMODULAZIONE: LA LUCE CHE RIGENERA**

Dalla cellulite alla pelle, dall'infiammazione alla vitalità cellulare: come la luce rossa e vicino infrarosso può trasformare il tuo benessere visibile e invisibile

Ing. Angelo Rossiello

16:45 **SESSIONE D&R - LE VOSTRE DOMANDE, LE NOSTRE RISPOSTE**

Confrontiamoci insieme: risposte pratiche ai vostri dubbi e difficoltà

DURANTE LA GIORNATA, AVRETE ACCESSO A:

- Un codice sconto esclusivo per eseguire l'Omega-3 Index (in collaborazione con NORSAN), per scoprire il vostro equilibrio infiammatorio
- Dimostrazioni di fotobiomodulazione e occhiali blu-blocker
- Ginnastica facciale e molto altro
- Degustazione prodotti Angus Mr Beefy
- Test e codice sconto esclusivo per le creme del Progetto Genesis

Un momento conviviale durante la pausa pranzo, dove continueremo a parlare di integrazione, alimentazione anti-infiammatoria e strumenti per il benessere femminile



Abbiamo immaginato questa giornata come un **dono concreto per la vostra salute**.

Un momento tutto vostro per capire meglio il corpo che cambia, per imparare ad ascoltarlo, per ricevere strumenti semplici e pratici da portare nella vostra quotidianità.

Troppo spesso vi viene detto che “è normale” sentirsi stanche, gonfie, irritabili, confusamente sbilanciate **dopo i 40**.

No, non è normale.

Ed è proprio per questo che abbiamo riunito professionisti, medici, terapeuti e formatrici per darvi **risposte vere, personalizzabili, accessibili**.

NORSAN

www.norsan.it | info@norsan.it | 0471 1817989