

Dettagli percorso [Iscriviti](#)

Titolo:	CORRETTA ALIMENTAZIONE PER LA SALUTE, IL BENESSERE E LO SPORT
Scadenza iscrizioni:	30/11/2020
Ente certificatore:	Università Cattolica del Sacro Cuore
Anni scolastici:	2020-2021 - 2020-2021
Classi destinatarie:	Classi III, Classi IV, Classi V
Aree tematiche:	Scienze e medicina
Tipi attività:	Ricerca scientifica
Durata (ore):	30
Partecipazione:	Volontaria
Tutor interno/i:	Mezzaroma Luca

Descrizione del percorso

Il Benessere rappresenta un tema di grande attualità, in quanto l'uomo va considerato sia dal punto di vista fisico che spirituale. Il motto latino 'Mens sana in corpore sano' è antesignano di questo pensiero ed oggi l'OMS definisce la salute non solo come assenza di malattia ma soprattutto uno 'stato di completo benessere fisico, psichico e sociale'.

Il termine di 'Well-ness', derivato dall'unione di 'well-being' e 'fitness', sottolinea inoltre l'importanza dell'attività fisica, la cui pratica regolare diventa presto anche una filosofia di vita e viene vissuta e propagandata come un metodo per prevenire la comparsa di malattie, unendo un sano stile alimentare ed una regolare attività fisica. E' importante quindi non solo una buona salute (oggettiva) ma anche la sensazione (soggettiva) di star bene.

[Iscriviti](#)