



Inizio corso **01/01/2022**  
Fine corso **31/12/2022**  
Durata corso **6h**  
Editore **Paesi Edizioni**  
Crediti **6.0 ECM**  
Collana **Medicina**  
Modello Didattico **Ebook**  
Tutoraggio **No**

Age.na.s **337937**



PRODUCER



## Antistress: teoria e pratica (ed.2022)

### DESCRIZIONE DEL CORSO

Lo stress è un meccanismo di difesa necessario per la nostra sopravvivenza, ma quando diventa cronico e non gestito mette a repentaglio la nostra salute psicofisica. Attraverso le metodologie antistress, che fondano le loro radici nella medicina funzionale, è possibile imparare a gestire lo stress fisico e psichico attraverso l'impiego di tecniche facili da applicare ogni giorno e l'utilizzo di alimenti e integratori specifici.

### FINALITA' DEL CORSO

Il corso intende fornire competenze teorico-pratiche utili ad incrementare le capacità di gestire gli effetti negativi dello stress su corpo e mente mediante esercizi pratici, alimentazione ed integrazione.

### CARATTERISTICHE DEL CORSO

Il corso è fruibile in formato e-book e, per l'ottenimento dei crediti, è necessario il superamento di un test di verifica finale on-line. I formati ebook previsti sono ePub", "pdf", "mobi".

### OBIETTIVO FORMATIVO

Area: **OBIETTIVI FORMATIVI DI PROCESSO**

3 - Documentazione clinica. Percorsi clinico-assistenziali diagnostici e riabilitativi, profili di assistenza - profili di cura

### RESPONSABILI SCIENTIFICI

La Dott.ssa Missori ha conseguito la specializzazione in Endocrinologia e Malattie del ricambio e un master in "Headache medicine" presso l'Università "La Sapienza" di Roma. Ha collaborato presso U.O. Centro Cefalee dell'Ospedale Sant'Andrea di Roma. Autrice e co-autrice di diversi libri e pubblicazioni con tema antiaging, antistress e cucina sana. È stata docente di diversi corsi di alta formazione (CAF) presso l'università "La Sapienza" di Roma. Presidente e fondatore AINMA: Accademia Italiana di Nutrizione e Medicina Anti-Aging

