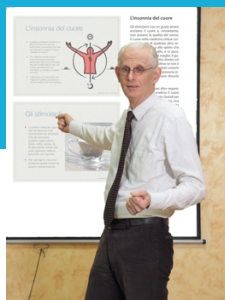


MARTIN HALSEY

Nutrizione e macrobiotica



Prossimi appuntamenti del mercoledì in diretta su zoom ore 20:30

GENNAIO

- ☐ 26 – **Diagnosi Macro** Il destino nel palmo della mano: le 7 linee principali, come rivelano la nostra salute il nostro destino – con Martin Halsey

FEBBRAIO

- ☐ 2 - Le **previsioni** per il 2022 del Ki delle 9 stelle: Come sarà il tuo anno 2022? (L'anno inizia il 4 di febbraio in questo sistema). Basta conoscere la propria data di nascita. Insieme alle previsioni per ognuno dei 9 "segni" verrà suggerito un rimedio speciale per aiutare ad armonizzarsi con le energie che cambiano. – con Martin Halsey
- ☒ 9 – Kimchi il **prodotto fermentato** che ci mancava. Il piatto nazionale coreano è il segreto della longevità e resistenza ai microorganismi, vi presento Alice Fava, direttrice del centro macrobiotico di Toronto, principale consulente e insegnante in Canada. Alice condividerà la sua passione per questo piatto che vi stupirà! Con Alice Fava
- ☐ 16 – Conoscere il proprio corpo: I **polmoni** lo yin e lo yang della tosse, asma, bronchiti, pleuriti e tumori (ahimè tra i più comuni) e anche sinusiti e problemi respiratori in generale.
- ☐ 23 – Il Nutrizione Macro: **il sale** e condimenti salati, come vengono fatti e come utilizzarli al meglio. Miso, shoyu, tamari, tekka, vari tipi di gomasio e umeboshi nelle sue varie forme.– con Martin Halsey

MARZO

- ☒ 2 - Conoscere il proprio corpo "energetico". Paul ci insegna gli **stiramenti dei meridiani** e come interpretare la propria facilità o difficoltà come forma di auto-diagnosi. Paul ci farà anche conoscere stiramenti che possono controbilanciare i problemi che scopriremmo. con Paul Lambeth
- ☐ 9 - **La dieta della Primavera!** Martin apre la stagione della nostra dieta primaverile, come fa ogni anno ma questa volta con un libro nuovo sull'argomento, rendendo molto più facile metterla in pratica. Con Martin Halsey
- ☐ 16 - Mangiare con ordine. Piatti speciali e rimedi per **superare dipendenze** e voglie eccessive di caffè, cacao, alcool, dolci e prodotti da forno, oltre a fame eccessiva. Con Martin Halsey
- ☐ 23- Focus Salute – 10 abitudini per **rafforzare le ossa**. Le ossa cambiano e anche situazioni di osteopenia e osteoporosi possono guarire. Con Martin Halsey
- ☒ 30 - Focus Salute – Piatti, rimedi e trattamenti esterni per **sciogliere accumuli**, incluso cisti, fibromi, lipomi e tumori. con Denny Waxman