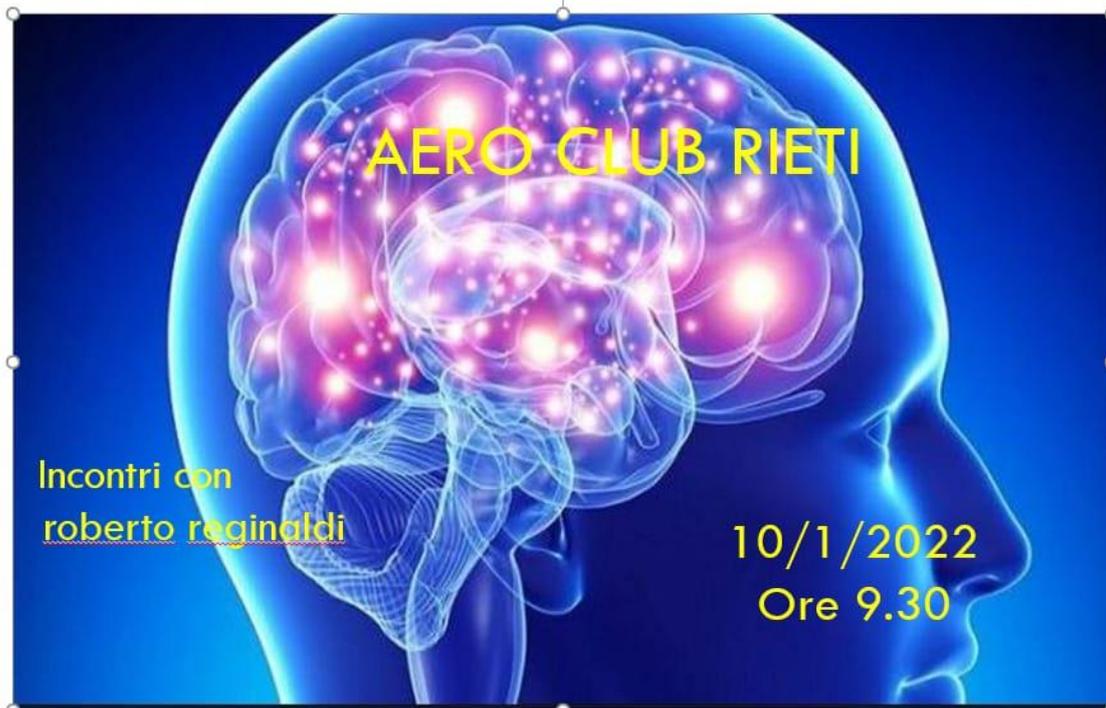


**SABATO 10 /Dic/ 2022 ore 9,30**

## **AULA BRIEFING A.C. RIETI**

**INCONTRO CON REGINALDI Roberto**

“Metabolismo e basi biologiche ideali.  
Come ottenere le risposte cerebrali per uno stile di vita da  
PILOTA



### **Obiettivi della giornata**

- Acquisire **le basi** del funzionamento del cervello per controllare le risposte emotive-compulsive
- Comprendere che attraverso **l'allenamento** si possono evocare le **giuste reazioni** nelle situazioni di emergenza
- Acquisire le regole di base per un corretto stile di vita ed interazione con l'ambiente
- Comprendere il nuovo **PARADIGMA** che è alla base della vita (**l'energia informata del cibo**)
- Capire che il metabolismo deve **scorrere** in modo **LAMINARE** senza lasciare **turbolenze**, come l'ala di un aliante (**equilibrio dinamico metabolico**)

