



REGIONE TOSCANA  
Consiglio Regionale

Il Presidente del Consiglio regionale della Toscana  
ha il piacere di invitarLa alla presentazione del volume

# Ali-mental strategy

## Nutri la mente e raggiungi l'eccellenza

di *Valentina Guttadauro, Matteo Sinatti e Marco Stabile*

mercoledì 18 gennaio 2017, ore 17.00  
Sala Gonfalone, Palazzo del Pegaso, via Cavour 4, Firenze

Saluti

**Eugenio Giani**

*Presidente del Consiglio regionale della Toscana*

Intervengono

**Valentina Guttadauro**

*Nutrizionista*

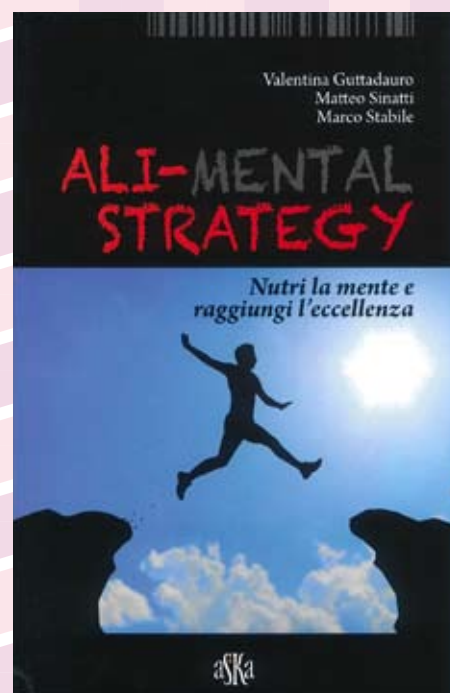
**Matteo Sinatti**

*Terapista*

**Marco Stabile**

*Chef*

*Nell'occasione lo Chef Marco Stabile offrirà  
una degustazione delle "Barrette della Felicità"*



*"Fino a quando non avrai reso conscio l'incoscio, quest'ultimo dirigerà la tua vita e tu lo chiamerai destino"*

*Carl Gustav Jung*

*Esistono cibi "intelligenti" in grado di nutrire la mente, impara ad usarli per aumentare il tuo potenziale di cambiamento.*

*Ali-Mental Strategy nasce con lo scopo di aiutarti a diventare consapevole che il successo e la motivazione si possono raggiungere attraverso strategie,*

*sia mentali che nutrizionali. Si tratta di imparare a riconoscere i propri stati d'animo e renderli pro-attivi nella performance di tutti i giorni.*

*Lo stress non è un nemico da combattere bensì un campanello di allarme da integrare attraverso un nuovo atteggiamento Ali-Mental.*