

**COSENZA FASHION WEEK PER UN SABATO “NO...BODY IS PERFECT”  
Nel Fashion Point di Corso Mazzini un talk dedicato al benessere e alla salute**

Sabato **27 Maggio**, alle **ore 17**, presso il Fashion Point di Corso Mazzini a Cosenza, si svolgerà l’incontro **“No...Body is Perfect. Nutriti, allenati e vestiti per la persona che sei”**.

L’iniziativa, organizzata nell’ambito degli “eventi collaterali” della kermesse stilistica Cosenza Fashion Week, è dedicata all’importanza del benessere e della salute.

Un team di esperti del settore, attraverso speech e interviste, daranno suggerimenti e consigli nel campo dell’alimentazione, del fitness, della bellezza e della moda.

Nel corso dell’incontro, coordinato e moderato dalla giornalista Angela Altomare, la nutrizionista Caterina Licursi affronterà il tema della dieta su misura in base alla propria conformazione fisica e suggerirà le scelte nutrizionali più adatte per chi ha un corpo a mela, a pera o a clessidra.

La dottoressa Rosetta Cristofaro, specialista in posturologia clinica e manager dello sport, si soffermerà sull’allenamento più efficace per ridisegnare il fisico ed eliminare i rotolini nei fatidici punti critici attraverso l’esecuzione di esercizi mirati per pancia, gambe, fianchi e glutei.

La green stylist Malia, invece, suggerirà come valorizzare la silhouette attraverso la scelta non solo dei capi, ma anche dei tessuti naturali più adatti.

Nel workshop, aperto a tutti, un’attenzione particolare sarà dedicata al tema dei disturbi alimentari. Il prof. Santino Gaudio, noto psichiatra e psicoterapeuta ed esperto di DCA, offrirà suggerimenti e consigli su come stabilire un buon rapporto con lo specchio e con la propria immagine. Sarà, invece, Stefano Tavilla, fondatore e presidente dell’associazione nazionale “Mi nutro di vita”, ad affrontare il problema dell’ideale di magrezza come sinonimo di bellezza. Infine, la dottoressa Rosa Imbrogno, assistente sociale, si soffermerà sull’importanza della prevenzione dei disturbi dei comportamenti dell’alimentazione attraverso la promozione dell’educazione alimentare e di un corretto stile di vita.

Nel corso dell’iniziativa si terrà la mostra fotografica di Anastasia Polillo dal titolo “A pois in lilla”, dedicata ai DCA e curata dall’associazione Progetto Sociale Onlus in collaborazione con l’agenzia di eventi, moda e spettacolo “A Pois”, e l’esposizione di alcune opere delle artiste Rossana Gerbasi, Francesca Greco e Stefania Vena.

Di seguito il programma dettagliato dell'iniziativa:

- **Fai pace con lo specchio.** *Santino Gaudio, psichiatra e psicoterapeuta (www.santinogaudio.it)*
- **La tua felicità non ha peso.** *Stefano Tavilla, fondatore e presidente dell'associazione nazionale Mi nutro di vita ( www.minutrodivita.it)*
- **Disturbi dell'alimentazione. L'importanza della prevenzione.** *Rosa Imbrogno, assistente sociale.*
- **La dieta su misura per te.** *Caterina Licursi, biologa nutrizionista*
- **Fitness per tutte le forme.** *Rosetta Cristofaro, specialista in posturologia clinica e manager dello sport*
- **Questione di forme? I must have del guardaroba.** *Malia, green stylist*

Coordina e modera, *Angela Altomare, giornalista*