



Webinar 2022

10 febbraio ore 9:30
(9:25 apertura Webinar)

Mente e corpo: come star bene al tempo del Covid.

In streaming su ilmessaggero.it | ilgazzettino.it | ilmattino.it | corriereadriatico.it | quotidianodipuglia.it

Ci stiamo proteggendo, ma ci stiamo prendendo cura di noi? Come ritrovare il benessere fisico e mentale in tempi di pandemia: una guida per tornare a stare bene. Perché Salute non è solo Covid.

Prevenzione, alimentazione, sport e bellezza: le "istruzioni per l'uso" di massimi esperti per un wellness a tutto tondo. La lotta alla pandemia è fondamentale, ma non dobbiamo dimenticare le esigenze del nostro corpo. Tornare a curarsi, ad allenarsi, a fare attività fisica, a mangiare bene e a piacersi, sono gli obiettivi quotidiani per riprendersi il futuro.

E ancora, *futuro* vuol dire guardare ai bambini e ai ragazzi, che stanno crescendo e si stanno formando durante questa pandemia. Come affrontare al meglio queste fasi cruciali della vita.

09:35

Varianti e vaccini: le variabili della pandemia



Anna Maria Cattelan

Direttore dell'Unità di Malattie Infettive e Tropicali dell'Azienda Ospedale, Università Padova

09:50

Oltre la protezione: l'importanza di prendersi cura di sé



Giorgio Sesti

Presidente Società italiana medicina interna

10:05

Tornare a stare bene, tornare a piacersi



Emanuele Bartoletti

Presidente Società Italiana di Medicina Estetica. Direttore Servizio Ambulatoriale di Medicina Estetica. Ospedale Fatebenefratelli - Isola Tiberina, Roma



Alessandra Bordoni

Docente in Scienze dell'alimentazione, Alma Mater Studiorum - Università di Bologna



Giampiero Di Federico

Guida alpina
Docente corsi sicurezza in montagna



Giulia Maffioli

Presidente ANaPP
(Ass. Nazionale Psicologi Psicoterapeuti)

10:35

Tra paure e desideri, come riprendersi la vita

10:50

Gen Z, Millennials e pandemia: le generazioni che stiamo crescendo



Francesca Dai

Influencer



Cecilia Cantarano

Creator

Moderano



Maria Latella
Giornalista



Carla Massi
Giornalista de Il Messaggero



Alessandra Spinelli
Giornalista de Il Messaggero