

Rossella Semplici

# IL CIBO DELL'ESSERE

Nutrire corpo, relazioni e tradizioni

*Il cibo come chiave di benessere integrale e connessione, il suo potere nel coltivare relazioni, tradizioni e identità, contrastando l'individualismo e la frenesia della vita moderna.*

## CONTENUTO

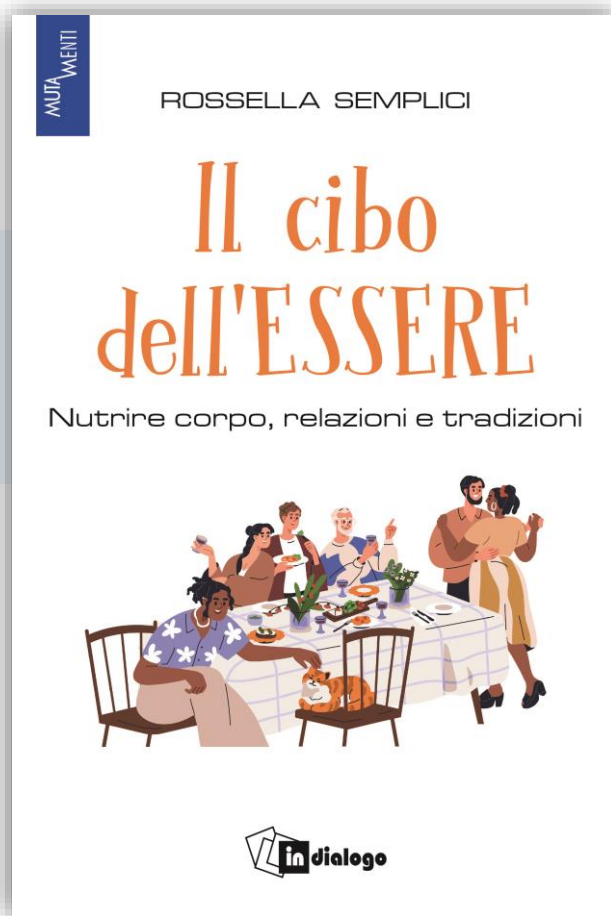
«Quando mangiamo ci nutriamo di **alimenti**, ma anche di **simboli**, di **miti**, di **credenze**, di **ideali**, di **storia** e di **tradizioni**, quindi di tutti gli ingredienti che sostengono la ricerca **del senso della vita**, l'importanza delle **relazioni** e la consapevolezza dell'**interdipendenza** che lega tutte le persone tra loro, con gli altri esseri viventi e con il pianeta.» Da questo presupposto Rossella Semplici, psicologa clinica, inizia il suo **viaggio «nelle dimensioni dell'essere umano attraverso il cibo»**, portandoci a scoprire **quanto l'alimentazione sia connessa alle relazioni** con sé stessi e con gli altri. Un itinerario affascinante, che ci **interroga** e ci **sprona** a considerare **il cibo e la tavola** come «uno spazio e un tempo per riscoprire il valore e l'importanza del **prendersi cura di sé**, inteso come ricerca del **ben-essere integrale**, da perseguire in armonia con il divenire della persona e della realtà di cui è parte».

## SPUNTI PER LA PROMOZIONE

- ✓ 15 mar.: **Giornata nazionale del fiocchetto lilla** sui disturbi dell'alimentazione (capitolo "I disturbi della nutrizione e dell'alimentazione")
- ✓ 22 Apr.: **Giornata Mondiale della Terra**
- ✓ 1 set.: **Giornata mondiale di preghiera per la cura del creato** (capitolo "Cibo e creato")
- ✓ 29 set.: **Giornata internazionale della consapevolezza sugli sprechi e le perdite alimentari** (capitolo "Cibo e creato")
- ✓ 16 ott.: **Giornata mondiale dell'alimentazione** della Fao (capitolo "Cibo e creato")

## AUTORE

**Rossella Semplici**, laureata in psicologia, svolge l'attività di psicologa clinica come libera professionista. Collabora dagli anni Ottanta con l'Associazione di diritto pontificio "Carità Politica" che ha il compito di collegare gli ambasciatori accreditati presso la Santa Sede, favorendone la collaborazione e organizzando incontri per approfondire tematiche di carattere internazionale. È stata consulente in RSA. È autrice di numerosi articoli su tematiche psicologiche in riviste, siti specialistici e divulgativi nonché di libri con diverse case editrici. È relatrice in trasmissione radiofoniche, conferenze e convegni nazionali e internazionali. Tiene corsi di aggiornamento per personale socio-sanitario, infermieri, medici, volontari e docenti. Con In Dialogo ha pubblicato *Cura. Parole per capire, ascoltare, capirsi* (2023).



ISBN 9791255950301  
 Collana Mutamenti  
 Brossura con alette  
 Formato 14 x 21 cm  
 Pagine 128  
 Prezzo € 17,00

I7L95030



9 791255 950301

