



LIFENESS
HEALTH
FOOD
LONGEVITY

✦ CORSO DI FORMAZIONE SULLA CUCINA DELLA LONGEVITÀ

Chef4Longevity

*Dove la scienza medica incontra l'arte
della cucina mediterranea.*



IL PERCORSO

Un ponte tra la medicina e l'arte culinaria

Chef4Longevity è un percorso formativo innovativo che unisce scienza medica, cucina e consapevolezza, ispirandosi alle abitudini delle Blue Zones e ai principi della Dieta Mediterranea.

Imparerai a gestire con consapevolezza le esigenze alimentari più complesse, come quelle di persone celiache, intolleranti, allergiche o diabetiche, creando piatti sani, gustosi e adatti a tutti.

Partecipare significa investire nella propria salute, riscoprendo il cibo come strumento di prevenzione, energia e benessere: un'esperienza immersiva che fonde arte culinaria e scienza, per scelte più consapevoli, etiche e sostenibili.

A CHI È RIVOLTO

- Chef e cuochi professionisti
- Ristoratori e gestori di strutture
- Nutrizionisti e dietisti
- Personal trainer e operatori wellness
- Professionisti dell'hospitality
- Appassionati di cucina e benessere



IL PROGRAMMA

Sette incontri per costruire, passo dopo passo, i principi di una longevità sana, consapevole e sostenibile. Tra i temi principali:

- **MENTE E CORPO**

Come l'equilibrio psicologico influisce sull'alimentazione, in un dialogo costante tra emozioni e scelte nutrizionali.

- **I PRINCIPI DELLA DIETA MEDITERRANEA**

Approfondimento sui pilastri della Dieta Mediterranea con particolare attenzione all'olio extravergine di oliva.

- **ALLERGIE, INTOLLERANZE E CELIACHIA**

Approfondimento sulle principali sensibilità alimentari e sulle strategie nutrizionali più efficaci. Focus su celiachia e patologie autoimmuni.

- **INFIAMMAZIONE SILENTE E CONTROLLO METABOLICO**

Strategie nutrizionali per la prevenzione e il supporto dell'infiammazione cronica di basso grado e per il controllo della risposta insulinica.

- **IL RUOLO DEL MICROBIOTA INTESTINALE**

Il ruolo del microbiota intestinale nella prevenzione e nella promozione della salute attraverso l'alimentazione.

- **TECNICHE DI CUCINA SALUTARE E SOSTENIBILE**

Metodi di cottura in grado di preservare le proprietà nutrizionali degli alimenti e principi di cucina circolare.

- **SICUREZZA NUTRIZIONALE E APPROCCIO ONE HEALTH**

Approfondimento sul ruolo dello iodio nella salute pubblica e nella prevenzione delle patologie correlate alla sua carenza.

RICETTE VALIDATE SCIENTIFICAMENTE

Tutte le ricette del corso sono validate dalla Scuola di Specializzazione in Scienze dell'Alimentazione dell'Università di Tor Vergata.

DOCENTI e ATTESTATI

Il corso alterna aula e cucina: incontri strutturati in cui la conoscenza scientifica teorica dei medici incontra la pratica ai fornelli degli chef, per imparare a trattare i cibi e portare in tavola un piatto sano.

DANIELA GALDI
Fondatrice di Lifeness

PROF. LUCIO RINALDI
Psichiatra e Psicoterapeuta
presso Policlinico Gemelli

CHEF EMILIANO LOPEZ
Chef Professionista
esperto in Healthy Food

PROF. ROBERTO MATTIOLI
Ricercatore in Scienze Biologiche
presso Università la Sapienza

CHEF RICCARDO FANUCCI
Chef Professionista
esperto in Healthy Food

PROF.SSA ELEONORA NUCERA
Allergologa
presso Policlinico Gemelli

CHEF PANTALEONE AMATO
Chef Professionista
esperto in Healthy Food

PROF. GIUSEPPE MERRA
Massimo esperto in microbiota
presso Università di Tor Vergata

CHEF ANDREA PASQUALUCCI
Chef Stellato
presso Ristorante Moma

PROF. ROLANDO BOLOGNINO
Biologo Nutrizionista e Professore
presso Università Cattolica

CHEF FABIO BARBERINI
Chef Professionista
esperto in cucina circolare e innovativa

ATTESTATI FINALI RILASCIATI

Longevity Food Ambassador

Attestato di partecipazione che certifica le nuove competenze acquisite.

Longevity Chef per ristoratori

Titolo da esporre nel proprio locale, segno d'impegno per una cucina sana e sostenibile.

Con docenti da:



TIROCINI



Tirocini formativi presso strutture wellness e ristoranti insigniti di Stella Verde Michelin, selezionati per l'attenzione alla salute, all'eccellenza gastronomica e alla sostenibilità ambientale.



 XVI
PALAZZO
SENECA

 PLAZA E DE RUSSIE
VIAREGGIO

ARNOLFO


DAVITTORIO
RISTORANTE DIMORA CANTALUPA CAVOUR 1890


VESPASIA

Luna Jia

GRAND HOTEL
PARKER'S
A NAPOLI DAL 1870
★★★★★

IL CALENDARIO

7 incontri
in presenza

Ogni **lunedì**, dalle **15:00** alle **20:00**
tra teoria in aula e pratica in cucina

QUINTA EDIZIONE 2026

IL CALENDARIO

- 1 Lunedì 21 Settembre 2026
- 2 Lunedì 28 Settembre 2026
- 3 Lunedì 05 Ottobre 2026
- 4 Lunedì 12 Ottobre 2026
- 5 Lunedì 19 Ottobre 2026
- 6 Lunedì 26 Ottobre 2026
- 7 Lunedì 02 Novembre 2026



LA SEDE

Italian Chef Academy

Un'oasi verde nel cuore di Roma Nord (Monte Mario), immersa nel verde della Villa. Aule e cucine professionali completamente attrezzate.



COSTI e ISCRIZIONE

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 1.000

+ IVA

LA QUOTA COMPRENDE

- Sette incontri in presenza tra aula e cucina
- Dispense didattiche "Chef for Longevity"
- Attestato Longevity Food Ambassador
- Accesso ai tirocini Stella Verde Michelin

MODALITÀ DI PAGAMENTO

1 Soluzione unica

Intero importo versato all'atto dell'iscrizione

2 In due rate

1ª rata al momento dell'iscrizione
2ª rata il primo giorno di corso

Posti limitati: le iscrizioni si chiudono al raggiungimento dei posti disponibili.

CLICCA QUI
PER MAGGIORI INFORMAZIONI

CONTATTI & INFORMAZIONI

Lifeness
HEALTH, FOOD & LONGEVITY

Via Decio Filippini 15, 00135 Roma
Cell: +39 347 4459 937 | Tel: 06 3549 6189
info@lifeness-roma.it
www.lifeness-roma.it