



 **PROGETTARE IL BENESSERE**

Food4Longevity

*Formazione, consulenza e soluzioni concrete
per il benessere e la longevità.*



IL PROGETTO

Lifeness per una nuova cultura del benessere

Lifeness è un ecosistema in cui **medici, ricercatori, nutrizionisti e chef professionisti** lavorano insieme per tradurre l'evidenza scientifica in conoscenza utilizzabile. Affianchiamo **aziende, ristoranti, strutture hospitality, istituzioni e scuole** nella progettazione e nell'evoluzione dei servizi di ristorazione collettiva e food service, integrando scienza, nutrizione, formazione ed educazione.

Attraverso percorsi formativi, progettazione e validazione nutrizionale dei menu, attività di divulgazione e strumenti dedicati, aiutiamo le organizzazioni a portare i **principi di una sana alimentazione** nella quotidianità, trasformando il momento del pasto in una concreta opportunità di prevenzione, benessere e cultura della salute.

I PROGRAMMI SI RIVOLGONO A:

- Ristoranti, Hotel & Resort
- Aziende
- Istituzioni
- Scuole e famiglie
- Organizzazioni della ristorazione collettiva



I PERCORSI FORMATIVI

Le attività sono **indipendenti e complementari**: possono essere attivate singolarmente o combinate in un programma integrato, calibrato sulle priorità dell'organizzazione e sul pubblico da raggiungere.

Chef4Longevity Corporate

LA FORMAZIONE LIFENESS PER IL FUTURO DELLA RISTORAZIONE

Percorso formativo personalizzabile che integra cucina, nutrizione e scienza per sviluppare un'offerta gastronomica orientata a salute e longevità. Il programma si adatta alle esigenze dell'organizzazione e prevede **docenti multidisciplinari, contenuti validati e attestato finale**.

Educazione Alimentare

DIFFONDERE UNA NUOVA CULTURA DEL BENESSERE

Percorsi di educazione alimentare per aziende, istituzioni, scuole e organizzazioni, con **formazione, attività pratiche e cooking class** guidate da professionisti Lifeness ed esperti. L'obiettivo è fornire strumenti concreti per sviluppare abitudini alimentari più sane e consapevoli nella vita quotidiana.



CHEF4LONGEVITY CORPORATE

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.

Il percorso approfondisce le tecniche di preparazione, cottura e presentazione, insieme alla gestione delle principali esigenze alimentari, come celiachia, intolleranze, allergie e diabete. Grande attenzione è dedicata alla valorizzazione di vegetali, legumi, cereali, pesce, prodotti di stagione e filiere locali.

Un approccio che coniuga arte culinaria e nutrizione per migliorare la qualità e la gradibilità dei pasti, promuovendo una **ristorazione più consapevole, sostenibile e orientata al benessere**.



Chef4Longevity si avvale di una **Faculty di esperti provenienti da istituzioni di eccellenza** (Tor Vergata, La Sapienza e Cattolica). Il percorso ha ricevuto il **patrocinio di Sport e Salute** e si avvale di un **network di ristoranti e strutture partner**, tra cui realtà insignite della Stella Verde Michelin, che condividono un approccio alla cucina fondato su qualità, sostenibilità e benessere.

IL PROGRAMMA

I temi principali affrontati per costruire i principi di una longevità sana:

- **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 per ridurre gli sprechi.

- **VEGETALI E GRADIBILITÀ DEL CLIENTE**

Strategie nutrizionali e tecniche culinarie per rendere i vegetali più gustosi, appetibili e facilmente accettati, valorizzandone proprietà e varietà.

- **ABBINAMENTI FUNZIONALI**

Scoprire come combinare gli alimenti in modo consapevole per valorizzarne le proprietà nutrizionali e funzionali.

I NOSTRI DOCENTI

I programmi formativi alternano 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 creare piatti sani.

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

Con docenti da:



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA



EDUCAZIONE ALIMENTARE

Coltivare una cultura dell'alimentazione consapevole.

Incontri con nutrizionisti, psicologi e altri professionisti Lifeness, realizzabili presso la sede dell'organizzazione o presso Lifeness, progettati come **percorsi interattivi, pratici e coinvolgenti** e modulati sulle caratteristiche e sulle esigenze dei partecipanti. I partecipanti approfondiscono il rapporto tra alimentazione, benessere e stili di vita sani, acquisendo maggiore consapevolezza e **strumenti concreti da applicare nella quotidianità**.

OBIETTIVO

Sviluppare una **maggiore consapevolezza alimentare**, promuovere comportamenti salutari e favorire un approccio positivo al cibo.

FORMATI DISPONIBILI

- **Singolo incontro** formativo
- **Percorso articolato in più incontri** con ricorrenza mensile
- **Giornata formativa completa**
- **Cooking class esperienziali**, attivabili su richiesta

TRA GLI ARGOMENTI TRATTATI:

- **La sana alimentazione**
- **Il movimento e i corretti stili di vita**
- **La prevenzione dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione** – Progetto #CiboAmico
- **Il benessere emotivo** e la gestione dello stress
- **L'educazione al gusto**
- **La prevenzione dell'obesità infantile**
- **La consapevolezza digitale** e la riduzione della sedentarietà
- **La sostenibilità alimentare** e la lotta allo spreco

Il programma prevede la possibilità di avvalersi di una **nutrionista interamente dedicata all'alimentazione infantile per le scuole**, autrice di pubblicazioni divulgative di educazione alimentare pensate appositamente per i più piccoli.

MENU E BENESSERE

Validazione e Sviluppo dei Menu Benessere

LA SCIENZA AL SERVIZIO DELLA RISTORAZIONE

Analizziamo, progettiamo e validiamo menu attraverso un approccio scientifico, con il contributo della Prof.ssa Laura Di Renzo, Università degli Studi di Roma Tor Vergata – Scuola di Specializzazione in Scienze dell’Alimentazione.

Divulgazione e Informazione

RENDERE LA SALUTE SEMPLICE, ACCESSIBILE E QUOTIDIANA

Realizziamo materiali informativi e divulgativi personalizzati per accompagnare clienti, dipendenti, studenti, utenti e comunità in un percorso di maggiore consapevolezza alimentare.

Longevity Box

PORTARE IL BENESSERE NELLA VITA DI OGNI GIORNO

Box tematiche che portano il metodo Lifeness nella vita quotidiana: prodotti selezionati, ricette, indici nutrizionali e contenuti accessibili via QR code, distribuiti al personale.



IL METODO LIFENESS

Il nostro metodo nasce da un'unica convinzione: la conoscenza produce salute solo quando diventa **applicabile**. Per questo scienza, didattica ed esperienza non sono fasi separate, ma dimensioni che convivono in ogni percorso.

Validazione scientifica dei percorsi

Ogni ricetta del percorso Chef4Longevity è validata dalla Scuola di Specializzazione in Scienze dell'Alimentazione di Tor Vergata, con analisi dei valori nutrizionali e degli aspetti funzionali per la longevità.

Metodologia Blue Zones e approccio One Health

Contenuti costruiti sui principi delle Blue Zones e della Dieta Mediterranea, con focus su infiammazione silente, risposta insulinica, salute del microbiota e sicurezza nutrizionale.

Contenuti editoriali e coinvolgimento

Format editoriali e sistemi di contenuti educativi trasformano il momento del pasto in un'esperienza di partecipazione e di valore.

Una rete accademica e istituzionale

Docenti e ricercatori dal Policlinico Gemelli IRCCS, dall'Università di Tor Vergata, dalla Cattolica del Sacro Cuore e dalla Sapienza. Collaborazioni internazionali con docenti di Harvard e della National University of Singapore.

Un modello di certificazione proprietario

Al termine dei percorsi Lifeness rilascia certificazioni riconoscibili: Longevity Food Ambassador e Longevity Chef per i professionisti, Longevity Restaurant per i punti di ristorazione.

Un metodo già validato sul campo

Chef4Longevity è giunto alla quinta edizione, consolidando un modello che unisce teoria, pratica e applicazione professionale.



Costruiamo insieme il *vostro* percorso

Le attività di educazione, formazione e divulgazione Lifeness si progettano sul contesto: pubblico, obiettivi, tempi. Scriveteci per una prima conversazione.

CONTATTI



+39 347 4459 937 · 06 3549 6189

info@lifeness-roma.it

www.lifeness-roma.it

SEDE



Lifeness – Health, Food & Longevity

Via Decio Filipponi 15

00135 Roma

