



La conferenza finale

Il famoso progetto UE Weight Matters ha generato un bel clamore in Italia, Grecia, Malta e Regno Unito sin dal suo inizio nel 2017. Il 30 settembre 2019 si chiude ufficialmente, ed i risultati sono stati presentati in una conferenza finale, che si è tenuta a Malta. L'evento ha registrato il tutto esaurito con un totale di 70 partecipanti!



La location

Situato nel villaggio medievale dei panificatori di Hal-Qormi, il **Razzett L-Antik** è una struttura dedicata ai 1000 anni del patrimonio culinario maltese e specializzata nell'arte gustosa della cucina agricola slow food, con uno stile di servizio che promuove le tradizioni maltesi. L'edificio principale era un tempo una fabbrica per macinare il grano e

ha più di 400 anni. La tradizionale sala di macinazione medievale attualmente ospita due scuole di cucina ed è dedicata alla ristorazione gourmet e privata.



Il menu

Il pranzo è stato preparato dallo chef del Razzett L- Antik in collaborazione con la famosa nutrizionista clinica maltese [Ms. Mariella Porter](#) per quel che concerne la scelta degli alimenti, dei metodi di cottura e presentazione. Il menu ha previsto pollo arrosto (senza pelle), bistecche di tonno, riso integrale marinato con cipolle rosse, aglio e prezzemolo, un'ampia varietà di verdure cotte a vapore e dessert sani come frutta fresca e secca.

Il programma

L'evento si è aperto con una presentazione generale del progetto, seguita dalla presentazione della [piattaforma e-learning Weight Matters](#) e da una tavola rotonda che ha coinvolto i partecipanti al programma formativo pilota e dei famosi Health Mentoring Circles, così come degli esperti che hanno contribuito al successo del programma. Dopo il coffee break sono stati previsti alcuni workshop con gli esperti del progetto Weight Matters. I tre workshop hanno riguardato le seguenti tematiche:

- Mindfulness, tenuto da [Carolyn Usher](#)
- Prendere il controllo, tenuto da [Steve Faruggia](#)
- Parliamo di autostima, con [Belle Bonnici & Stacey Abela](#)





Creare un'eredita: la sostenibilità del progetto

We are so proud to learn that many new health and wellness initiatives have emerged from some of our project experts who were directly inspired by their involvement in the Weight Matters project! **To get involved and for more information on each - see below!**

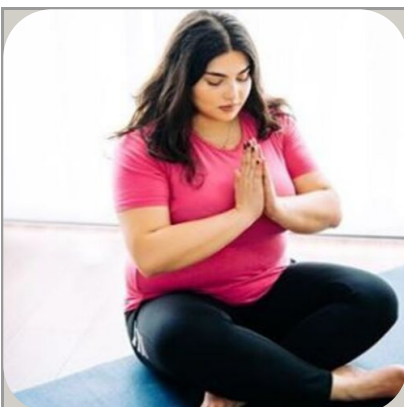
Time with Belle & Stace



Join [Time with Belle & Stace](#) where you can discover tips and tricks to a healthy lifestyle using a balance of **food and fragrance** for well being and **dealing with both anxiety and emotional eating**. Together Belle and Stace are a dynamic and dynamite duo with loads of experience and insight into intuitive eating, anxiety, eating disorders, nutrition and holistic approaches to healing. [Don't miss out on their weekly live videos](#) for some great tips and even better company.

Next Workshop: 12th October – Anxiety, Food & Fragrance. [Book Here](#)

Curvy Yoga



Since taking Weight Matter participants on a meditative journey, Founder of [Sanya Eco Spa](#), [Yasmin De Giorgio](#) has begun offering Curvy Yoga classes. It offers a variety of Yoga forms like chair yoga, restorative, standing balancing poses, breathwork, and slow flows. If you have ever thought: "Yoga is not for me", "I am not flexible enough", "I am too shy to go to class" this is the perfect class for you. [Book Here](#)

Thank You

Il partner del progetto Weight Matters ringraziano tutti coloro che sono stati coinvolti, hanno partecipato e supportato il progetto. Senza l'entusiasmo dei partecipanti, esperti dedicati ed un gruppo di lavoro meraviglioso, il progetto non avrebbe avuto il successo che ha avuto e continua ad avere!

La piattaforma eLearning e la mia App di Coaching sono disponibili su:

<http://weightmatters.lyk.io>

o sul nostro sito

<https://www.weightmatters.eu>

I partner del progetto



Il progetto è stato finanziato con il supporto della Commissione europea. Questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti che riflettono il parere degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni contenute.

Copyright © Weight Matters, All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?

You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)

