

## Piano di studio Materia medica popolare

### Consigli sullo studio

#### Studio approfondito:

Unità di mass. 50 minuti, 10 min. di pausa  
primo di proseguire con un altro argomento:

- 5 min. iniziali per indice e riassunti
- 40 min. di studio per ca. 9 pagine:
  - prima i disegni
  - poi il testo
  - appunti su scoperte e domande
- 5 min. conclusivi di riflessione sul tema
- spostare ad ogni ripresa p.es. di 3 pagine (3 riprese)

vedi anche: [Consigli sullo studio](#)

#### Rilettura:

Specialmente Thibodeau e dispense: sfogliare p.es.  
prima di addormentarsi

#### Ripasso:

Specialmente dispense: in tempi morti e di attesa

### MmP 13:

Questo incontro tratta temi di alimentazione quantitativi

Volendo fare "dietetica" sono necessarie chiare regole quantitative riguardanti le ca 50 sostanze essenziali alimentari

Tutto questo si può fare avendo tabella che trattano la composizione degli alimenti e le capacità di fare i relativi calcoli

### "Nutrizione e dietetica"

	da pagina a pagina	pagine	riprese	tempo per pagina	tempo complessivo min.	tempo complessivo ore	giorni di studio	impegno ca. ore al giorno
<b>Fitoterapia:</b> <a href="#">Salvia officinalis</a>		2	3	5	30	0.5		
<b>Lucidi:</b> <a href="#">Programma serale</a>	<a href="#">.pdf</a>	1	1	5	5	0.1		
<a href="#">Prefazione e introduzione</a>	<a href="#">.pdf</a>	8	1	5	40	0.7		
<a href="#">Fabbisogni nutritivi basilari</a>	<a href="#">.pdf</a>	11	1	5	55	0.9		
<a href="#">Rischi nutrizionali</a>	<a href="#">.pdf</a>	13	1	5	65	1.1		
<a href="#">Integratori alimentari</a>	<a href="#">.pdf</a>	13	1	5	65	1.1		
<a href="#">Superstizioni popolari sulla nutrizione</a>	<a href="#">.pdf</a>	11	1	5	55	0.9		
<b>Thibodeau &amp; Patton:</b>		0	1	5	0	0.0		
<b>Dispense:</b>								
		22	2	5	220	3.7		
		1	3	180	540	9.0		
<b>Materiale di lavoro:</b>								
<b>Domande di controllo:</b>		5	2	2	20	0.3		
<b>Totali</b>		<b>28</b>			<b>1095</b>	<b>18.3</b>	<b>14</b>	<b>1.3</b>
<b>Approfondimento; riserve lavorative ad libitum</b> (materiale reperibile da Bianca Buser):								
• Lucidi relatore MmP13 (ordinabile da LASER, Mario Santoro)								ca. 50 pagine
• ...								...
• ...								...
• ...								...

### Ordinazione materiale MmP 13