

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
Fitoterapia: Salvia officinalis		2	3	5	30	0.5		
Lucidi: Programma serale	.pdf	1	1	5	5	0.1		
Prefazione e introduzione	.pdf	8	1	5	40	0.7		
Fabbisogni nutritivi basilari	.pdf	11	1	5	55	0.9		
Rischi nutrizionali	.pdf	13	1	5	65	1.1		
Integratori alimentari	.pdf	13	1	5	65	1.1		
Superstizioni popolari sulla nutrizione	.pdf	11	1	5	55	0.9		
Thibodeau & Patton:		0	1	5	0	0.0		
Dispense:								
Composizioni di alimenti"		22	2	5	220	3.7		
fare analisi alimentari		1	3	180	540	9.0		
Materiale di lavoro:								
Domande di controllo:		5	2	2	20	0.3		
Totali		28			1095	18.3	14	1.3
Approfondimento; riserve lavorative ad libitum (materiale reperibile da Bianca Buser):								
• Lucidi relatore MmP13 (ordinabile da LASER, Mario Santoro)								ca. 50 pagine
•
•
•

Ordinazione materiale MmP 13