

Il presente sito web fa uso di cookie anche di terze parti. Proseguendo nella navigazione si accetta implicitamente il loro utilizzo.  
Per maggiori informazioni vi invitiamo a leggere l'informativa.

Ok Informativa

# INFORMATUTTO.INFO

Il portale dell'informazione e utilità

e-mail

password

Login

Iscriviti

Home >> Eventi >> Premio letterario per la divulgazione scientifica



## Eventi



Dove vuoi cercare?

Intorno a te

Tutta Italia

### Premio letterario per la divulgazione scientifica

05/05/2016

Padova 2006 - 2016

Incontri con gli autori finalisti

I cinque finalisti del Premio letterario Galileo per la divulgazione scientifica 2016 presenteranno le loro opere durante alcuni incontri serali organizzati presso l'Auditorium Centro culturale Altinate San Gaetano, via Altinate 71 - Padova

5 maggio 2016, ore 10 e ore 21

TILL ROENNEBERG

Che ora fai?

Vita quotidiana, cronotipi e jet lag sociale

Till Roenneberg, Che ora fai? Vita quotidiana, cronotipi e jet lag sociale, Edizioni Dedalo, 2015.

Sei un "gufo" o una "allodola"? Al suono della sveglia mattutina, arranchi svogliatamente giù dal letto e rimani per un po' in uno stato di semincoscienza, senza proferir parola, per poi trascinarci fuori di casa in perenne ritardo? Oppure sei iperattivo fin dal risveglio, mentre la sera crolli ben prima degli altri? Coniugando aneddoti illustrativi a spiegazioni scientifiche facilmente accessibili, il cronobiologo tedesco Till Roenneberg dimostra che essere più o meno mattinieri non dipende dalle abitudini, bensì dal funzionamento del nostro "orologio biologico". Il suo ritmo condiziona non solo la quantità e la qualità del nostro sonno, la digestione e la regolazione dei livelli ormonali, ma anche la probabilità di cominciare o meno a fumare, il rischio di obesità e la tendenza ad ammalarsi più facilmente. Comprendere il funzionamento del nostro orologio biologico e adattare quanto più possibile il nostro stile di vita al ritmo che esso scandisce sono le giuste premesse per vivere in salute.

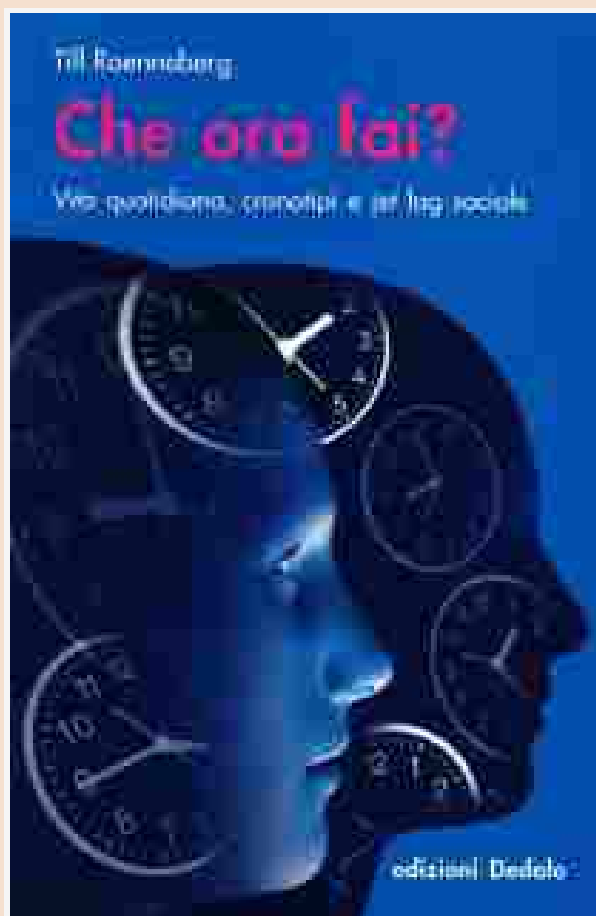
Till Roenneberg è professore di cronobiologia presso l'Istituto di Psicologia Medica presso Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) di Monaco di Baviera, in Germania. Roenneberg, in collaborazione con Martha Merrow, esplora l'impatto della luce sulle umane ritmi circadiani, concentrandosi su aspetti quali cronotipi e social jet lag in relazione a benefici per la salute. Attualmente è vicepresidente dell'Istituto di Psicologia Medica della Università Ludwig Maximilian di Monaco. Gli incontri serali sono aperti a tutti.

INGRESSO LIBERO FINO AD ESAURIMENTO DEI POSTI DISPONIBILI

Informazioni: Assessorato alla Cultura tel. ++39 49 8205626-5623-5611

Informazioni per le scuole: ++39 49 8204517-5626 e-mail: premiogalileo@comune.padova.it

Per ulteriori informazioni sull'edizione 2016 del Premio Galileo visitate la pagina



INDIETRO

INGRANDISCI

dedicata.

Comune di Padova – Assessorato alla Cultura | Informazioni e Contatti

Social Media: Facebook | Twitter | You Reporter

Gestisci i tuoi dati o cancellati - Informati su come proteggiamo la tua privacy

Se questo messaggio ti è piaciuto, invialo ad un amico!



[VISUALIZZA VERSIONE SMARTPHONE](#)

Web Design by Augustogroup - P.IVA 01970880991 - Vietata la riproduzione anche se parziale - tutti i diritti riservati