



ASD Gimnasia-Benessere e Movimento



e

il Borgo di Traduerivi

propongono:

Mangia bene e vivi meglio!

Introduzione all'alimentazione consapevole

Negli ultimi decenni il nostro rapporto con il cibo si è profondamente modificato, dando origine a comportamenti poco razionali e talvolta perfino dannosi.

Per mantenersi in salute e in forma bisogna essere attivi tutti i giorni ed alimentarsi in modo adeguato dal punto di vista nutrizionale, sia sul piano qualitativo che quantitativo.

L'Alimentazione naturale propone un corretto equilibrio tra il rispetto della propria condizione di salute ed il piacere della buona tavola ed esalta i colori, i profumi ed i sapori naturali tipici di ogni cibo, non trascurando il loro effetto preventivo nei riguardi della salute.

Il corso fornisce le basi per alimentarsi in modo equilibrato, dando consigli pratici volti ad orientare le scelte degli alimenti, allo scopo di prevenire le malattie correlate all'alimentazione.

Il corso è a cura di Antonella Serra, naturopata, formata dagli ideatori del metodo EduEat (Università di Macerata).

Quattro incontri dalle (20.45-22.15) il 14,16, 21 e 23 giugno a Traduerivi, nei locali delle ex scuole elementari.

Per informazioni e iscrizioni: 347 9539487

entro venerdì 10 giugno