

ALIMENTAZIONE - CULTURA - MOVIMENTO



CORSO PER MIGLIORARE LO STILE DI VITA E GUADAGNARE SALUTE

Manerbio- P.zza Cesare Battisti 1 - Ex Sala consiliare

PROGRAMMA INCONTRI

1. STILE DI VITA E SALUTE

Gli strumenti del cambiamento: diario alimentare e contapassi

Lunedì 3 Ottobre 2016- ore 21.00

2. QUANDO IL CIBO DIVENTA OSSESSIONE :

Anoressia nervosa, Bulimia Nervosa, Ortoressia

Lunedì 21 Novembre 2016 - ore 21.00

3. VERITA' E BUGIE SULLE INTOLLERANZE ALIMENTARI

Lunedì 9 Gennaio 2017 - ore 21.00

4. COME LEGGERE LE ETICHETTE PER ALIMENTARSI RESPONSABILMENTE

Lunedì 6 Febbraio 2017 - ore 21.00

5. MANGIARE SANO MANGIARE MEDITERRANEO :CEREALI, FRUTTA, VERDURA , LEGUMI ed OLIO D'OLIVA

Lunedì 6 Marzo 2017 - ore 21.00

6. ATTIVITA' FISICA PER PROMUOVERE SALUTE E BENESSERE

Lunedì 3 Aprile 2017 - ore 21.00

7. STRESS, COMPORTAMENTO ALIMENTARE E SALUTE

8. Lunedì 8 Maggio 2017 - ore 21.00

Costo dell'intero corso € 30 (comprensivo dell'iscrizione all'associazione)

Info e iscrizioni AIDAP 3396588219 - UISP 3397314095INGRESSO