

ALIMENTIAMOCI

Corso di educazione alimentare

Rivolto a tutti coloro che desiderano apprendere in modo semplice cosa è meglio "mettere nel piatto".

Durante gli incontri verranno trattati i seguenti argomenti:

- il metabolismo
- il fabbisogno energetico
- peso ideale
- i principi nutritivi
- la digestione (cenni)
- gli alimenti
- le fibre vegetali
- i fattori antinutrizionali
- gli additivi alimentari
- gli integratori alimentari
- le bevande
- come orientarsi nell'acquisto dei cibi
- alcol e false credenze
- la cottura degli alimenti
- linee guida per una corretta alimentazione

Il corso (due lezioni) si terrà, con un minimo di 8 iscritti,

**venerdì 4 e venerdì 11 aprile dalle 20.30 alle 22.30
presso il Comune di Venaus.**

al costo di 15 euro

Si prega di comunicare l'adesione entro il 30 marzo, telefonando al numero 347 9539487 o inviando una email all'indirizzo antonella@antonellaserra.com.



Antonella Serra
Naturopata (indirizzo counseling)
www.antonellaserra.com

