

A.C.S.E.L. A.P.S.
ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

COSA METTO NEL CARRELLO ?

Guida a un'alimentazione consapevole per il benessere e la salute

Venerdì dalle 19.30 alle 21.00

(5 lezioni)

Centro polifunzionale di Tricesimo

dott.ssa A.Zanin,



- 1. Il cibo che nutre: come comporre i nostri pasti per garantirci i nutrienti fondamentali.**
- 2. Scegliere cosa comprare: guida alla lettura delle etichette.**
- 3. Organizzare i pasti della settimana. Per risparmiare tempo e garantirci salute.**
- 4. L'alimentazione come base per la prevenzione e la cura, quali alimenti prediligere nelle varie patologie.**
- 5. Diete, digiuni e superfood**