

IL BENESSERE A TAVOLA

Una volta per tutte!

LE EVIDENZE SCIENTIFICHE IN CUCINA

Un percorso di formazione
sulla sana alimentazione,
per gestire il peso corporeo e
la salute a partire dalla tavola

Dr.ssa Annamaria Acquaviva, Dietista Nutrizionista
Dr.ssa Valentina Montuschi, Psicologa Psicoterapeuta
Dr.ssa Valentina Ghelli, Dietista Nutrizionista

PROGRAMMA

22.03.19 - PRONTI VIA!

Stabilire i propri obiettivi, definire il proprio stato di benessere e le strategie personalizzate per ottenere il controllo del peso corporeo

29.03.19 - EMOZIONI A TAVOLA:

Fame vera, fame emotiva, fame per noia... Riconoscere e gestire la fame emotiva

09.04.19 - CALCOLO DELLE CALORIE E MINDFUL EATING

Due approcci in linea di continuità per raggiungere la consapevolezza alimentare

30.04.19 - IL PIATTO DELLA SALUTE

Realizzare un menù in cui coincidano gusto e benessere; le strategie per realizzare pasti equilibrati

10.05.19 - CREA IL TUO MENU' SETTIMANALE

Realizzare ricette di sana cucina ottimizzando i tempi nella vita di ogni giorno

21.05.19 - LE ETICHETTE ALIMENTARI:

Come riconoscere un prodotto sano e districarsi tra le strategie del marketing

04.06.19 - A DIETA NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI

Affrontare le occasioni, il viaggio, i turni di lavoro. Gestire gli sgarri alimentari senza sensi di colpa e mantenere gli obiettivi a lungo termine

OGNI INCONTRO SI SVOLGERA' ALLE ORE 18

Costo dei singoli incontri: 50 euro. Per l'intero corso di 7 incontri: 300 euro con rilascio di attestato finale

Costo per i pazienti dello studio Acquaviva: singola lezione 25 euro

La quota include la dispensa per ogni singolo incontro. Prima della lezione è possibile la lettura del diario alimentare e la misurazione del peso singolarmente con la dietista

Prenotazione fino a esaurimento posti disponibili

