



CORSO “NUTRIZIONE DEL BENESSERE”

3 serate per conoscere e per riflettere.

22 Marzo h: 21:00; 29 Marzo h: 21:00 e
5 Aprile h:21:00.

SEDE del CORSO: [CAM TO ME onlus](#),
Via Ugo Betti 62. Ampie possibilità di parcheggio. Fermata
metropolitana Bonola.

Quota di partecipazione: Euro 25 corso completo. Euro 10
la singola serata.

La prima sera sarà possibile effettuare l'iscrizione e il
pagamento.

Occorre però iscriversi via mail.

Le quote andranno a sostenere i Progetti [Cam To Me](#)
all'estero .

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI:
info@camtome.it (all'attenzione di Antonella)

IA

Relatrice: Dr.ssa Isabelle Amato

Biologo Nutrizionista Specializzazione in Scienze della Nutrizione

www.gustoenutrizione.it

E' ampiamente riconosciuto e condiviso che l'alimentazione rappresenta il cardine di uno stile di vita sano, in grado di apportare se ben bilanciato, tutti i nutrienti fondamentali per il mantenimento e raggiungimento dello stato di benessere psicologico, fisico ed emotivo.

La maggior parte delle scelte alimentari nella dieta quotidiana è dettata dalle preferenze di gusto e dallo stato emotivo.

Grazie al Corso Nutrizione del benessere sarà possibile:

-Individuare le proprie abitudini alimentari scorrette;

-Conoscere abitudini alimentari utili per conseguire lo stato di benessere;

-Attuare le strategie idonee per il raggiungere e mantenere lo stato di benessere.

