



## “Ritrovare il benessere a tavola in 10 mosse”

**Corso di educazione alimentare per comprendere gli errori più frequenti che commettiamo in buona fede sulle nostre tavole.**

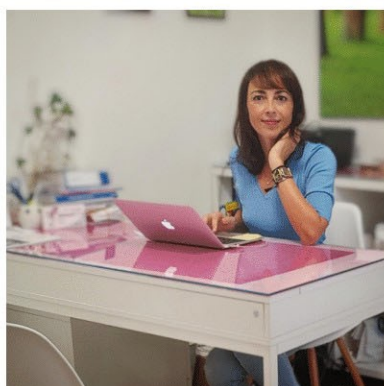
Nella piacevole cornice del ristorante “Il Melograno” a Trieste, 10 incontri teorico-pratici per conoscere meglio il funzionamento del nostro corpo ed imparare nuovi metodi per sentirsi bene.

### **Programma**

Un giovedì alla settimana dal 23 settembre al 25 novembre, dalle 18.30 alle 20.00.

Ogni incontro ha un tema e può essere considerato una lezione esaustiva sull'argomento.

La frequentazione di tutti e 10 gli incontri consente di raggiungere un buon livello di consapevolezza nella scelta alimentare quotidiana. Alla fine di ogni lezione, potremo cenare assieme al ristorante “Il Melograno”, mettendo in pratica quanto appreso.



### **Iscrizioni e informazioni**

[www.alimentazioneasalutare.com](http://www.alimentazioneasalutare.com)

+39 3459847705

[dr.annarita.aiuto@gmail.com](mailto:dr.annarita.aiuto@gmail.com)