



“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.

Su piattaforma Zoom, 10 incontri teorico-pratici per conoscere meglio il funzionamento del nostro corpo ed imparare nuovi metodi per sentirsi bene.

Programma

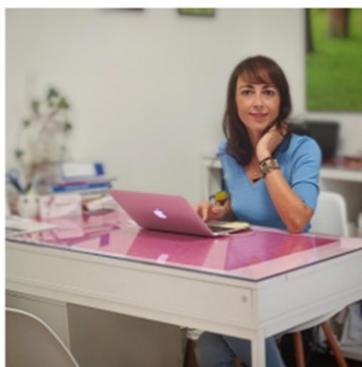
Un webinar ogni martedì dal 12 ottobre al 14 dicembre, dalle 18.30 alle 20.30.

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 del ciclo di lezioni potremo cenare assieme al ristorante “Il Melograno”, mettendo in pratica quanto appreso con un menù speciale (in data che decideremo assieme e prezzo da definirsi).



Associazione
Medicina e Complessità



Iscrizioni e informazioni

www.alimentazioneasalutare.com

+39 3459847705

dr.annarita.aiuto@gmail.com