



IN...FORMA...TI

CORSO SEMPIONE 5
GALLARATE (VA)

NUOVO UFFICIO...

...NUOVE INFORMAZIONI

Scuola di Sana Alimentazione e Benessere
programma di 12 sessioni

1. Cosa sono le proteine e perché abbiamo bisogno di loro ?
2. Colazione equilibrata – La base di una buona salute ed il primo passo per controllare il peso.
3. Cosa beviamo ? L'acqua è importante per una buona salute.
4. Un sogno che non si realizza mai. Perché le diete non funzionano ?
5. Carboidrati, zuccheri e indice glicemico
6. Il metabolismo. Quali fattori lo ostacolano ?
7. Pulizia intestinale. Come possiamo aiutare il nostro corpo a pulirsi internamente ?
8. Come leggere le etichette e fare una spesa corretta ?
9. Mangiare fuori casa: come andare ad ristorante e mangiare senza rimorsi.
10. L'esercizio fisico, l'energia ed il controllo del peso.
11. Come avere un cuore sano.
12. Le difese naturali dell'organismo. I radicali liberi e gli antiossidanti

Benessere per tutta la vita.

“Una vita sana. 20 segreti anti-invecchiamento”.

PER INFORMAZIONI CONTATTARE:

Genoni Gianluigi 338.11.67.707

salus-group@libero.it