



**IMPARA A NUTRIRTI BENE IN MODO FACILE
MANGIANDO A SAZIETA' E CON GUSTO...**

**LA RIEDUCAZIONE ALIMENTARE MIGLIORA
LA SALUTE MANGIANDO!**

**MANGIARE BENE FA VIVERE MEGLIO...
...PERCHE' SIAMO CIO' CHE MANGIAMO.**

CORSI GRATUITI DI RIEDUCAZIONE ALIMENTARE

**DOMENICA 12 APRILE 2015 (dalle 14,30 alle 17,30):
le 12 mosse per la salute**

- ❖ Micro e Macro Nutrienti: carboidrati, grassi, proteine, vitamine, minerali, fibre e acqua.
- ❖ Le 12 mosse della salute consapevole.

Si impara l'ABC dell'alimentazione. La lezione è un po' dogmatica ma è indispensabile per imparare a nutrirsi correttamente e migliorare la propria forma psicofisica.

Ai partecipanti verrà inviata via e-mail la tabella nutrizionale dei cibi più importanti (oltre 750 alimenti) e l'e-book "La Rieducazione Alimentare" con oltre 250 ricette originali al suo interno (tutto in formato PDF).

**DOMENICA 10 MAGGIO 2015 (dalle 14,30 alle 17,30):
tutti i segreti del cibo**

- ❖ Tutto quello che c'è da sapere sulla cottura e la conservazione dei cibi.
- ❖ Rischi e pericoli nell'alimentazione quotidiana.

Si spiega senza mezzi termini a gestire al meglio l'alimentazione. Si tratta di una lezione estremamente pratica, dinamica e che spiega tante verità poco conosciute ma importanti.

Ai partecipanti verrà inviato via e-mail l'e-note "I SEGRETI DEL CIBO".

Durante gli incontri non si vende nulla, non si fa pubblicità, non si rappresentano aziende, non esistono sponsor e/o interessi di qualsiasi natura. Siamo una associazione di volontariato che fa informazione alimentare libera e gratuita senza altri fini.

Info: www.sanatavola.it e www.asdfuorionda.it

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: sanatavola@gmail.com

LE ISCRIZIONI SARANNO CHIUSE AL RAGGIUNGIMENTO DI 40 PARTECIPANTI.