



Comune di Castelli Calepio presenta:

Il Corso in Quattro Incontri

I Segreti di una Sana Alimentazione

COME MANGIARE PER RIEQUILIBRARSI E MANTENERSI SANI

Presentazione del Corso

Martedì 10 Gennaio 2012 ore 20,30

Serata gratuita e aperta a tutti

Programma dei 4 incontri (20,30-22,30)

GENNAIO

24

Perchè spesso mangiamo troppo?

Il predominio del cibo sulla volontà: come porvi rimedio. I cibi che saziano e quelli irresistibili. Gli stimoli "bollenti" e l'effetto "montagne russe" di alcuni alimenti.

Come scegliere in modo intelligente il cibo che mangiamo

Sai davvero cosa compri quando fai la spesa? Nuovi criteri per scegliere il cibo che metti nel carrello.

GENNAIO

31

FEBBRAIO

07

Una nuova consapevolezza alimentare

Come alimentarsi per avere una pelle ed un corpo sani. I migliori cibi per rimanere giovani, ricette e menù giornalieri per un'alimentazione sana e anti-età.

La giusta relazione col cibo

Come ottenere l'equilibrio nell'alimentazione e strategie per rimanere in forma. La salute ama la qualità. Il viaggio nella "Terra del cioccolato".

FEBBRAIO

14

Quota di partecipazione: 40€

Gli incontri si svolgeranno presso l'Aula Magna delle scuole medie di Tagliuno in Piazza Vittorio Veneto. Per informazioni e iscrizioni rivolgersi alla biblioteca comunale (035-848673) o contattare il dr. Taboni (340-2694147), (francesco.taboni@yahoo.it).



dr. Taboni Francesco

Nutrizionista, ha condotto studi nel campo della psicologia e delle neuroscienze. Si occupa di dimagrimento equilibrato, alimentazione per favorire la salute e la giovinezza, aiuta le persone a riscoprire una sana relazione col cibo e a liberarsi dalla dipendenza degli eccessi alimentari.