

Corso di educazione e consapevolezza alimentare
(le domeniche mattina del 5/12/26 febbraio e 5 marzo)

ALIMENTAZIONE E SALUTE

1. IL SOVRAPPESO E L'OBESITÀ

COME CAPIRE SE SIAMO SOVRAPPESO O OBESI?12726

LA DIFFERENZA TRA IL PESO CORPOREO E LA COMPOSIZIONE CORPOREA

IMPARIAMO A MISURARCI LA CIRCONFERENZA VITA

IL GRASSO VISCERALE

GLICEMIA, INSULINA E CARICO GLICEMICO

QUOTIDIANAMENTE DOVREMMO MANGIARE...

LE FARINE 00, 0, 1, 2 E INTEGRALE: FACCIAMO CHIAREZZA

IL PANE INTEGRALE O PSEUDO TALE

LE SOSTANZE CANCEROGENE NEL PIATTO

LE SOSTANZE AD AZIONE INFIAMMATORIA

L'ATTIVITÀ FISICA: MUOVERSI RIDUCE IL RISCHIO DI AMMALARSI

IL WCRF 2007 (FONDO MONDIALE PER LA RICERCA SUL CANCRO): LE 10 RACCOMANDAZIONI PER LA PREVENZIONE DEI TUMORI...MA UTILI ANCHE PER PREVENIRE MOLTE ALTRE PATOLOGIE

2. COME DOVREBBE ESSERE COMPOSTO IL NOSTRO PIATTO

I CARBOIDRATI

LE PROTEINE

I GRASSI

LE FIBRE

LA FRUTTA SECCA E I SEMI OLEAGINOSI

LE RICETTE FUNZIONALI

3. IN PRATICA: DAL SUPERMERCATO ALLA CUCINA

LE ETICHETTE ALIMENTARI

COME CONSERVARE AL MEGLIO GLI ALIMENTI

LE PENTOLE GIUSTE

LE TECNICHE DI COTTURA

4. CIBO ED EMOZIONI -- INTESTINO: LA SALUTE PASSA DA QUI

CAMBIARE ALIMENTAZIONE?

POSSIBILI OSTACOLI AL CAMBIAMENTO, CONCEDIAMOCI TEMPO

LE STRATEGIE DI CAMBIAMENTO

FAVORIRE IL CAMBIAMENTO DI ALIMENTAZIONE NEI BAMBINI

INCONTRI DI GRUPPO CONDOTTI DALLA DOTT.SSA VALERIA SPRECA, DOTTORE IN DIETISTICA, LAUREA SPEC. SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE E DELLA NUTRIZIONE UMANA

PER INFO E PRENOTAZIONI TELEFONARE AL 347.4615353