

ALIMENTAZIONE O NUTRIZIONE?

INTRODUZIONE ALL'EDUCAZIONE ALIMENTARE

Viaggio in sei serate
verso un'alimentazione consapevole

Circolo Giovanile JOINS
Parco di Cerro al Lambro (MI)

Presenta gli incontri
DANIELA PIAZZOLI
Coach del Benessere

2 Febbraio ore 20:45
-Presentazione

9 Febbraio ore 20:45
-Le Fondamenta: Proteine e attività fisica

16 Febbraio ore 20:45
-Energia: zuccheri, carboidrati
e metabolismo

23 Febbraio ore 20:45
-Acqua e fibre

2 Marzo ore 20:45
-Grassi e digestione

9 Marzo ore 20:45
-Etichette: un nuovo modo di fare
la spesa
-Brevi cenni di nutrizione esterna



Con il patrocinio del
Comune di
Cerro al Lambro

INCONTRI
GRATUITI

