



... per prendersi cura di sé e della propria alimentazione.

“Nutriamoci a Colori”



“Nutriamoci a Colori”

Corso di alimentazione consapevole articolato in quattro serate per imparare a mettere in tavola gli alimenti giusti nel pieno rispetto del gusto e delle indicazioni della sana alimentazione, sviluppando altresì la propria consapevolezza emotiva e comportamentale.

Programma delle serate:

7 maggio ore 20.30 • **A tavola al giorno d’oggi:** imparare a districarsi tra miti e leggende, alla riscoperta degli alimenti sani con gusto e colore!

14 maggio ore 20.30 • **Dalla spesa alla tavola con testa:** imparare a scegliere, fare la lista, destreggiarsi nelle corsie e tra le etichette ed infine organizzare la dispensa in maniera consapevole.

21 maggio ore 20.00 • **In cucina con la Chef Valeria Agnelutto,** docente e esperta di Cucina NATURALE: dimostrazione pratica e preparazione di un piatto sano

4 giugno ore 20.30 • **Mindful Eating,** un nuovo atteggiamento per pensare a sé e alla propria alimentazione. Aspetti pratici e comportamentali.

Per info costi e iscrizioni contattare

Dr.ssa Elisabetta Pezzotta Biologo Nutrizionista Mob. 3485222114

Dr.ssa Roberta Porta Psicologa e Psicoterapeuta Mob. 3772443608

Email: info@alimentermente.it



AlimenterMente

Il corso è a numero chiuso e si svolgerà con un minimo di 10 e un massimo di 20 partecipanti presso Coworking Sovico • Via Giovanni da Sovico n.96 • 20845 Sovico (MB)