



Gli alimenti per una sana nutrizione

Lunedì 25 febbraio dalle ore 19.30 alle 21.30

Il corso fornisce importanti informazioni sugli alimenti come carboidrati, proteine e lipidi, che devono essere introdotti **nell'organismo** in quantità adeguate, per una corretta nutrizione della persona, seguendo le indicazioni più recenti **dell'organizzazione mondiale della sanità** (OMS) e del Fondo mondiale per la ricerca sul cancro (WCRF).



I nutrienti verranno inoltre presentati in base alle loro caratteristiche energetiche, secondo la medicina tradizionale cinese, rivolgendo una particolare attenzione a quegli alimenti utili per il mantenimento di una flora intestinale salutare.

Il corso è indicato per tutte le fasce d'età ed ha un'impostazione pratica, con suggerimenti e ricette da poter applicare facilmente nel vivere quotidiano.

Dove: in Corso Vercelli 444, Ivrea, presso il Centro Sportivo Marziale

Quando: lunedì 25 febbraio dalle ore 19.30 alle 21.30

Costo: il costo del corso è di 30 euro

Iscrizioni e/o informazioni: eleonora.stacchini@gmail.com (tel: 3498087552)

Relatrice:

Dr.ssa Eleonora Stacchini

Biologa Nutrizionista, P.I. 12035900013

Specialista in Igiene e Sanità pubblica

Formata presso l'Accademia Tao-Shu

del Maestro Roberto Sias

Cintura nera Csen di Tai ji quan, 1° Duan

Insegnante di Tai ji quan presso il Centro Sportivo Marziale

Centro Sportivo Marziale

Corso Vercelli 444, Ivrea

tel: 0125 676466

e-mail: info@centroportivomarziale.it

web: www.centroportivomarziale.it