



**CICLO DI INCONTRI
SULL'ALIMENTAZIONE**

**SABATO
24 febbraio
ORE 10:00**

INCONTRO CIBO & SALUTE

I grassi buoni e loro preziosissime proprietà!

RELATRICE

Dott.ssa Gisele Flores, Dietista

Laurea Magistrale in Scienze delle
professioni sanitarie Tecnico Diagnostiche,
Università degli Studi di Padova

Laurea in Dietistica,
Università degli Studi di Padova

Diploma in Naturopatia
con indirizzo Nutrizione Umana

SEDE DELL'INCONTRO

**Le Stelle dell'Orsa Kundalini Yoga
Vicolo Croce Verde 4 - Verona**

**CONTRIBUTO €8,00 PREVEDE UN
DELIZIOSO RINFRESCO E MATERIALE DIDATTICO**

PER PRENOTARE EMAIL gisele@fftverona.it
TEL 340 5609797

**PER ULTERIORI CORSI VISITATE
www.fftverona.it**

UN'ALIMENTAZIONE VARIA E BILANCIATA È FONDAMENTALE!

Una sana alimentazione prevede il 25-30% di grassi —*lipidi*— al giorno. Questo ci dice quanto siano importanti! Ancora più importante risulta la qualità e la tipologia di grassi che consumiamo, da questo dipende la nostra salute! Fonti alimentari ricche di omega 3 e omega 6, oli insaturi, vitamina E —*tocoferolo*— e alcuni alimenti quali riso rosso fermentato e tanti altri ci aiutano a regolare il colesterolo, contrastare l'infiammazione, migliorare la circolazione del sangue, mantenere il peso forma e la salute della pelle. Quando abbinati ad alcuni minerali, i loro benefici raddoppiano!

Vedremo insieme i principali alimenti ricchi di "grassi buoni" sia in forma naturale che nei vari prodotti sul mercato, i loro preziosissimi benefici e come inserirli facilmente nella nostra alimentazione quotidiana.

PRENOTATE SUBITO!