



**CICLO DI INCONTRI
SULL'ALIMENTAZIONE**

**sabato
15 settembre
ore 10:00**

INCONTRO CIBO & SALUTE

Tenersi in forma: 5 segreti per mantenere il proprio peso ideale

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

Sala Polivalente RIAB

Via Bortoletto, 55 - Limena (PD)

**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!

Il nostro peso corporeo deve essere dentro uno specifico range e ben distribuito fra liquidi, massa grassa e massa muscolare. Ciascuno di questi componenti svolge importantissime funzioni come per esempio controllare il nostro senso di fame e sazietà, regolare gli zuccheri del sangue, gli ormoni e la formazione di grassi corporei e dei muscoli. Vedremo insieme il nostro peso ideale e come mantenerlo per sempre con 5 regole d'oro!

Prevenire è meglio che rimediare!

PRENOTATE SUBITO!