



PRESENTA

ALIMENTI *AMO*CI

PSICHE E CIBO

Legame inscindibile per un corretto stile di vita.

“DIMMI QUEL CHE MANGI
E TI DIRÒ CHI SEI”

(A. BRILLANT-SAVARIN)

INCONTRI PER AUMENTARE
L'EQUILIBRIO TRA MENTE E CORPO

QUANDO: UN SABATO AL MESE
DALLE 9:30 ALLE 10:30

CHI SIAMO:

DR.SSA SIMONA VENTURA

Dietista

DR.SSA FABIANA RUFFONI

Biologa Nutrizionista

DR.SSA MARICA VIGNOZZI

Psicologa - Formatrice

DOVE:

CENTRO DALIA

Via Sant'Apollinare 8/a

San Giovanni in Persiceto (Bo)

DATE:

17 NOV: Dieta, fabbisogni nutrizionali, e implicazioni psicologiche.

15 DIC: Dieta vegana, vegetariana e mode alimentari: credenze e falsi miti.

19 GEN: Disturbi alimentari e necessità di un supporto psicologico.

16 FEB: Sport e Alimentazione. Chi ascoltare? Che cosa credere?

16 MAR: Perché vogliamo fare tutto da soli? No alle diete fai da te.

13 APR: Impariamo a fare la spesa: limitiamo lo spreco e aumentiamo il controllo di noi stessi.

11 MAG: Ascoltiamo il nostro corpo per accrescere l'autostima: alimentiAMOci.

COSTO: 15€ A INCONTRO (AGEVOLAZIONI PER CHI PARTECIPA ALL'INTERO PERCORSO)

PER INFO E PRENOTAZIONI: Mail: info@centrodalia.it - Tel.: 051/19989585