

## ***Nutriamo il Benessere in Montagna***



### ***SEMINARI GRATUITI***

#### ***APRILE***

***Venerdì 15***  
***1° Incontro***

***Alimentazione o  
Nutrizione?***

**Per una nuova filosofia della  
nutrizione:**

**80% nutrizione – 20 % esercizio fisico**

***Iniziamo la giornata con una  
colazione sana***

**I carboidrati**

#### ***MAGGIO***

***Venerdì 6***  
***2° Incontro***

***Le esigenze nutrizionali per chi  
svolge attività Outdoor***

**Idratazione, potenza e/o resistenza,  
recupero**

***Venerdì 27***  
***3° Incontro***

***Per sempre giovani***

**I Grassi  
I bisogni nutrizionali dopo i 40 anni  
Gli Omega 3 e il Benessere  
cardiovascolare**

**Regalo:** valutazione Empedenziometrica della forma fisica e  
valutazione dei fattori di rischio Cardiovascolari

***Orario 18,45 – 20,15***

***Donatella Drago***

***Accompagnatore di Alpinismo Giovanile - Escursionismo  
Consulente del Benessere***

**Punto e a Capo Caffè Letterario – Viale della Vittoria 21 – Palestrina (RM)**

**Gradita la prenotazione al 3476606448 (Donatella)**