



Nutriamo il Benessere in Montagna



SEMINARI GRATUITI

APRILE

Venerdì 15

1° Incontro

3° INCONTRO ANNULLATO

**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)