



Tutti, almeno una volta al giorno, sentiamo parlare di alimentazione: il glutine fa male, la pasta fa ingrassare, e via dicendo. E' così complicato il mondo della nutrizione? Il vero problema è che tutti parlano di cibo, di come nutrirsi e di cosa evitare...anche chi non ha le giuste competenze.

In un mondo pieno di falsi miti e di "terrorismo" alimentare, credo fortemente nella divulgazione dei principi base della sana ed equilibrata alimentazione. Seguire una dieta non dovrebbe essere una "condanna" ma un piacere o, ancor meglio, un atto d'amore verso se stessi.

- **Educazione alimentare e falsi miti**
- **Fame emotiva**
- **L'alimentazione durante le feste: istruzioni per l'uso**
- **Alimentazione personalizzata per le diverse fasi della vita**

Docente	Associazione Mutar	
Programma lezioni	Quindicinale (4 incontri – <b>ONLINE</b> )	
Giorno e orario	Martedì 18:00 – 19:00	
Date mensili	Novembre 23	Dicembre 14
	Gennaio 11 - 25	