

IL CIBO E LA SALUTE

“Mangiare è una necessità. Mangiare intelligentemente è un’arte”

François de La Rochefoucauld

- Rimedi e terapie naturali

quando servono e quando no

difendersi da truffe e pubblicità ingannevoli

gli integratori e il problema dell’ Italia

la salute secondo l’organizzazione mondiale della sanità

i 4 principi della naturopatia e le terapie naturali

- Cosa possiamo fare? La salute passa anche per il cibo

come funziona il tratto digerente

digestione e assorbimento quali sono i nutrienti

- Conoscere le diete (principi di base, pro e contro)

il bisogno di alimentarsi nel corso della storia umana

varie tipologie di diete

derive un po’ estreme: dieta fruttariana e paleo

- Allergie, intolleranze e sensibilità alimentari

cosa sono, le differenze, cosa fare



Docente	EMANUELE CABRINI			
Programma	Quindicinale	8 Incontri	Mercoledì	15,00/16,30
Date	Gen. 15,29	Feb. 12,26	Mar. 12,26	Apr. 9,30