

BENESSERE, ALIMENTAZIONE E SALUTE

L'obiettivo del corso consiste nel far acquisire conoscenze validate scientificamente che permettano, attraverso l'alimentazione ed il corretto stile di vita, di prevenire disabilità e le malattie cronic-degenerative.

- **Diete in un "mondo di Diete"**
- **Sonno e Igiene del Sonno**
- **La Cucina Metabolica**
- **Il Microbiota**
- **L'acqua è vita!**
- **Le malattie del benessere**
- **Attività fisica come prevenzione e farmaco naturale**
- **L'Epigenetica; l'alimentazione influisce sulla genetica**
- **Il Piatto in Salute Planetario**



Docente	ELENA ROSELLA			
Programma	Quindicinale	8 Incontri	Martedì	15,00/16,00
Date	Feb. 4,18	Mar. 11,25	Apr. 8,29	Mag. 13,27