



Nutrirsi bene per stare meglio

Risorse umane



Obiettivi

Numerose ricerche dimostrano che l'alimentazione è uno strumento fondamentale per prevenire svariate patologie tra cui infarto, ictus, ipertensione, dislipidemie, diabete, obesità, patologie oncologiche e malattie autoimmuni.

Gli incontri ci serviranno per conoscere le basi di una corretta alimentazione e per adottare sane abitudini per restare in forma, essere più sereni ed affrontare al meglio la giornata lavorativa, che sia in azienda oppure in smart working, dentro le mura di casa, dove potrebbe essere più difficile osservare una dieta regolare ed equilibrata

Argomenti

- Sovrappeso ed obesità: cause di aumentato rischio di insorgenza di malattie croniche
- Diabete e patologie cardiovascolari
- Microbiota e relative patologie gastrointestinali
- Malattie autoimmuni dovute ad un deficit del sistema immunitario
- Dieta Mediterranea a confronto con altre tipologie di diete

Destinatari

In generale, chiunque abbia a cuore una alimentazione equilibrata e funzionale al benessere fisico e mentale.

Calendario

Il calendario è il seguente:

8-15-22-29 maggio - 5 giugno

DURATA TOTALE:

6 ore

NUMERO PARTECIPANTI:

7

CALENDARIO:

dal: 08/05/2025
al : 05/06/2025

TERMINE ISCRIZIONI:

28/04/2025

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO:

WEBINAR

REFERENTE DEL CORSO:

ELISABETTA BENDI
elisabetta.bendi@formart.it
335/6768639

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

110.00 € + IVA

Il corso sarà realizzato solo al raggiungimento del numero minimo di iscritti.
Le date potrebbero subire variazioni.



Il corso verrà svolto in webinar

Docenti

Anna Squadrilli, Biologa Nutrizionista specializzata in Patologia Clinica e Biochimica Clinica. Si occupa di benessere attraverso una sana alimentazione e un corretto stile di vita, per prevenire patologie metaboliche, cardiovascolari, gastrointestinali e malattie autoimmuni. Predilige scelte alimentari in linea con la nostra cultura mediterranea e crede fermamente che una sana alimentazione senza un'attività sportiva non conduca a un risultato ottimale.



FORMart sede di CESENA, via Ilaria Alpi, 65 47522 Cesena (FC)
T. 0547-630103 - info.cesena@formart.it - www.formart.it



Cercaci su

