CORSO ON LINE ALIMENTAZIONE E SALUTE - SIRACUSA

Luogo **Sicilia, Siracusa**
https://www.annuncici.it/x-217905-z

CORSO DI ALIMENTAZIONE E SALUTE

L'alimentazione è uno dei fattori che maggiormente incidono sullo sviluppo, sul rendimento e sulla produttività delle persone, sulla qualità della vita e sulle condizioni psico-fisiche con cui si affronta l'invecchiamento.

Inoltre una dieta corretta è un validissimo strumento di prevenzione per molte malattie e di trattamento per molte altre.

Un corretto stile alimentare contribuisce a costruire, rafforzare, mantenere il corpo e fornire l'energia quotidiana indispensabile al buon funzionamento dell'organismo.

Una giusta alimentazione è dunque determinante per uno sviluppo fisico sano partendo dalla fase prenatale, poi durante l'infanzia e nelle fasi successive della vita.

Una dieta bilanciata, combinata a uno stile di vita attivo che prevede la pratica quotidiana di attività fisica, aiuta a mantenere un peso corporeo adeguato, permettendo una crescita più armoniosa da un punto di vista fisico e più serena da un punto di vista psicologico.

Questo corso si rivolge a tutti coloro che vogliono ritrovare e/o mantenere la salute grazie ad un corretto stile alimentare.

Il corso è composto da 12 video lezioni, 50 mappe di altrettanti PDF e questionari di autovalutazione.

Tutto il materiale sarà visibile e scaricabile una volta acquistato il pacchetto e dopo aver ricevuto una e-mail con un codice. Chiudi

CORSO ON LINE ALIMENTAZIONE E SALUTE - SIRACUSA
https://www.annuncici.it/x-217905-z