CORSO ON LINE ALIMENTAZIONE E SALUTE - MASSA CARRARA

Luogo **Toscana, Massa**
https://www.annuncici.it/x-237374-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 si compone di 6 video lezioni [illegible] di altrettanti [illegible] e questionari di autovalutazione.

Il materiale sarà [illegible] scaricabile [illegible] una volta [illegible] il pagamento e aver ricevuto [illegible] e-mail con un codice.

CORSO ON LINE ALIMENTAZIONE E SALUTE - MASSA CARRARA
https://www.annuncici.it/x-237374-z