

CORSO ON LINE ALIMENTAZIONE E SALUTE - CATANIA



Luogo **Sicilia, Catania**
<https://www.annuncici.it/x-5550-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 12 lezioni video, oltre a materiali didattici altrettanti. Per ogni lezione è possibile scaricare le classifiche, una volta completato il parco di esercizi, e ricevere un feedback.

Il materiale sarà visibile scaricando la classe su una e-mail con un codice: <https://www.annuncici.it/x-5550-z>



**CORSO ON LINE
ALIMENTAZIONE E SALUTE -
CATANIA**



**CORSO ON LINE
ALIMENTAZIONE E SALUTE -
CATANIA**



**CORSO ON LINE
ALIMENTAZIONE E SALUTE -
CATANIA**



**CORSO ON LINE
ALIMENTAZIONE E SALUTE -
CATANIA**



**CORSO ON LINE
ALIMENTAZIONE E SALUTE -
CATANIA**



**CORSO ON LINE
ALIMENTAZIONE E SALUTE -
CATANIA**



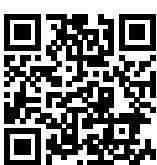
**CORSO ON LINE
ALIMENTAZIONE E SALUTE -
CATANIA**



**CORSO ON LINE
ALIMENTAZIONE E SALUTE -
CATANIA**



**CORSO ON LINE
ALIMENTAZIONE E SALUTE -
CATANIA**



**CORSO ON LINE
ALIMENTAZIONE E SALUTE -
CATANIA**

<https://www.annuncici.it/x-5550-z>

<https://www.annuncici.it/x-5550-z>