

PerCORSO di ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE E SOSTENIBILE

a cura del
Dr. Gianluca Rizzo,
Biologo Nutrizionista
Dottore di Ricerca in Biologia e Biotecnologie Cellulari

Edizione n.2/2012 (Domenica):
14.10.2012, 21.10.2012, 28.10.2012, 11.11.2012, 18.11.2012
orario dalle ore 09.00 alle 13.00 – sede Messina

Monte orario didattica: 20 ore

PROGRAMMA

IL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

Come scegliamo gli alimenti?

Come il mondo che ci circonda e quanto quello interiore influenzano tali scelte?

Il comportamento alimentare e le scelte di fede: cenni sui primi rudimenti di educazione alimentare.

LA COMPOSIZIONE DEI CIBI

Macro molecole

Sali, vitamine e sostanze funzionali

L'acqua e l'idratazione

ALIMENTAZIONE E FASI DELLA VITA

Dalla nascita alla senescenza attraverso le fasi infanzia, adolescenza, pubertà, gravidanza e climaterio: come cambiano le esigenze del nostro organismo

LE PATOLOGIE ED IL CIBO

Intolleranza al lattosio

Diabete ed insulino resistenza

Celiachia

Favismo

Obesità

Artrite reumatoide

Neoplasie

UTILIZZARE GLI STRUMENTI GIUSTI PER FARE LE NOSTRE SCELTE

Lettura delle etichette

Stili di vita esclusivi

Le diete

Il progresso in campo agroalimentare

Ciascun incontro prevede uno spazio aperto al dibattito

Quota di iscrizione euro 150,00

Per info e adesioni: www.chiryo.it --- info@chiryo.it --- Telef 393.9698968