

Non si ingrassa tra Natale e Capodanno

...ma tra Capodanno e Natale!

Natale, compleanni e tutti gli eventi importanti vanno festeggiati!
Risulta importante trovare quelle strategie che ci aiutino, nel resto dell'anno,
a sviluppare la nostra capacità di mangiare correttamente
per trovare e mantenere quello che si chiama "**equilibrio alimentare**".

Approcciarsi serenamente al cibo, senza sensi di colpa,
è il miglior modo per perdere peso!

E se le feste hanno lasciato il segno non perdere l'allegria,
vieni a scoprire il binomio alimentazione & BIA
nella gestione del disequilibrio alimentare!

giovedì 31 gennaio 2019 - ore 19.00

Relatore /
Moderatore

Dott.ssa Marta Carabelli
Dottore in Scienza dell'Alimentazione e Nutrizione umana,
educatrice e consulente alimentare

Sede

presso CSTM Centro Studi di Terapie Multidisciplinari
Via Carvina 2 - 6807 Taverna

Durata

dalle ore 19.00 alle ore 20.30 circa - segue breve rinfresco

Costo e iscrizione

incontro **GRATUITO**

E' gradita la segnalazione della partecipazione al link
www.cstm.ch/partecipo-al-freeworkshop-2/ o al 091 924 92 92
entro martedì 29 gennaio (posti limitati)

Informazioni e prenotazioni:

**CSTM**
centro studi di terapie multidisciplinari

CSTM
Via Carvina 2
6807 Taverna

tel. 091 924 92 92
email info@cstm.ch
website www.cstm.ch