

Cambia stagione ?

Adatta l'alimentazione

Il periodo dei cambi di stagione, caratterizzato da mutamenti climatici, rappresenta una fase spesso delicata nella gestione energetica dell'uomo. Se da un lato più ore di luce aiutano il buon umore, dall'altro stanchezza ed affaticabilità sono solo alcuni dei tanti possibili disagi legati a questi passaggi.

L'arrivo dei primi caldi induce l'organismo a ricercare nuovi equilibri innescando processi che necessitano di elementi fondamentali da introdurre attraverso l'alimentazione.

Conoscere lo stato di idratazione attraverso la BIA favorisce la comprensione del proprio corpo e delle sue reali necessità, affinché riesca ad adattarsi al meglio ai cambiamenti stagionali.

Il caldo è alle porte: venite a scoprire come trattenere l'energia, non i liquidi!

giovedì 18 aprile 2019 - ore 19.00

Relatore /
Moderatore

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

Sede

presso CSTM - Via Carvina 2 - 6807 Taverne

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/ o al 091 924 92 92
entro martedì 16 aprile (posti limitati)

Informazioni e prenotazioni:

CSTM
centro studi di terapie multidisciplinari

CSTM
Via Carvina 2
6807 Taverne

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