

# **CURAR MANGIANDO**

## **Come alimentarsi con intelligenza**

### *Corso online*

Docente: Dott.ssa **Elisa EUSEBIO**

**Martedì ore 21.00 – 22.30**

#### **1° Semestre:**

La salute si costruisce a tavola sulla base del cibo che mangiamo. Attraverso un percorso che ti condurrà a scoprire e riconoscere i nutrienti essenziali che non dovranno mai mancare nel tuo piatto, imparerai a comporre un menù settimanale equilibrato che ti manterrà in forma e risulterà un valido strumento di prevenzione.

#### **2° Semestre:**

L'infiammazione cronica è alla base delle malattie del benessere, ma è anche responsabile di vari disturbi che possono infastidire la nostra quotidianità, da quelli digestivi o intestinali, alla difficoltà a perdere peso, a dolori articolari, stanchezza e cefalea o abbassamento delle difese immunitarie.

Andando ad analizzare in modo critico i vari modelli di diete a disposizione imparerai a variare le tue scelte alimentari in base al tuo stato di salute così da rendere il cibo un tuo alleato.