

# NUTRIRE IL CORPO E L'ANIMA

## Seminario di ALIMENTAZIONE e PREVENZIONE



*A cura del Dott. Carlo Mancini (Biologo Nutrizionista)*

**MERCOLEDÌ 19 APRILE 2017**  
**Dalle ore 19:30 alle ore 21:30**

*Sarà un seminario teorico e pratico che insegnerà i segreti su come portare il cibo in tavola a seconda delle nostre esigenze*

### **PROGRAMMA:**

- **IL CIBO CHE MANGIAMO:** *Conoscere e scegliere gli alimenti giusti per il nostro corpo (dal supermercato alla nostra tavola).*
- **IL CIBO E LA MENTE:** *Stabilire un buon rapporto con il cibo e con se stessi attraverso un'alimentazione consapevole ... come comporre un piatto gustoso e allo stesso tempo bilanciato.*
- **A TAVOLA CON I 5 COLORI DEL BENESSERE:** *L'importanza dei 5 colori di frutta e verdura per la salute e la prevenzione.*
- **INTEGRATORI NATURALI:** *Guida all'utilizzo di spezie e semi nella nostra alimentazione.*
- **UNA DIETA SANA ED EQUILIBRATA** *per la salute, la longevità e la prevenzione delle malattie.*
- **CENNI DI COSTITUZIONE AYURVEDICA E ALIMENTAZIONE:** *Un aiuto dall'antica saggezza della medicina indiana per imparare a nutrire correttamente il corpo e la mente.*

*Saranno rilasciate delle DISPENSE e MATERIALE da consultare nel vostro quotidiano*