



INGRESSO LIBERO

L'oscillare ritmico della vita

Ritmi biologici e buona alimentazione

Giovedì 31 marzo 2016:

I RITMI BIOLOGICI

Cosa sono i ritmi biologici e l'importanza dello stile di vita

Giovedì 28 aprile 2016:

LA CRONONUTRIZIONE

Come distribuire gli alimenti nella giornata seguendo l'andamento ormonale

Giovedì 19 maggio 2016:

QUANDO IL CIBO DIVENTA NEMICO

Allergie, intolleranze alimentari e disturbi del comportamento alimentare

Giovedì 9 giugno 2016:

LA NUTRIGENETICA

L'interazione tra geni e ambiente: la dieta personalizzata



A CURA DI :

Dott.ssa Giovanna Cesana, Medico Chirurgo e Nutrizionista

Dott.ssa Alice Sacchi, Psicologa Psicoterapeuta