



## **GESTIONE DELL'ALIMENTAZIONE FORMAT HALF DAY**

### **Obiettivi dell'incontro**

Non nutrirsi significa morire, nutrirsi male significa compromettere la propria salute.

Un corpo alimentato in modo anomalo presenta carenze di energie e spesso le conseguenze nell'aver un corpo "ingolfato" si ripercuotono sulle proprie abilità relazionali e lavorative.

In questo incontro di formazione l'obiettivo non è quello di individuare la dieta perfetta, ma quello di comprendere ed analizzare le proprie abitudini alimentari e valutare se viene offerto al corpo ciò di cui realmente necessita.

Una alimentazione consapevole e strutturata in modo da essere piacevole è un passo fondamentale per costruirsi uno stile alimentare soddisfacente in termini di gusto e benessere.

### **Programma esempio**

09.00 – 9.15 Registrazione Partecipanti

09.15 – 11.45 Lezione TEORICO-PRATICA SULL'ALIMENTAZIONE

11.45 – 12.00 Conclusioni

### **Argomenti**

Di seguito gli argomenti previsti per il modulo

- Considerazioni generali sull'alimento
- Identikit Alimentare
- Analisi: Di cosa ho bisogno?... Che cosa Mangio?
- L'importanza dell'idratazione
- L'importanza della trasgressione alimentare
- Alimenti alla portata di tutti.

### **Indicazioni sul Modulo**

Il modulo di lavoro ha una durata di 2,5/3 ore.

Per operare correttamente e seguire al meglio i candidati il numero dei partecipanti deve essere di 20/25 unità.

### **Logistica ed Attrezzatura**

Per il corretto svolgimento della formazione è necessaria una sala idonea ad ospitare i partecipanti che seguiranno l'incontro seduti, in questo format non servono disposizioni particolari.

E' gradita, la presenza di un proiettore o un maxi schermo per la proiezione di presentazioni e/o filmati.