

DIETOLOGIA

Docenti: **Prof.ssa Carla Lertola**
Prof.ssa Pia Waldthaler

Il corso mira a mettere in evidenza l'importanza di una corretta alimentazione.

Verranno enunciati, in maniera semplice e chiara, i concetti di base in relazione non solo al mantenimento di un buon stato di salute ma soprattutto al raggiungimento di un benessere psico-fisico ottimale.

Si dimostrerà infatti come solo dal connubio tra educazione alimentare e piacere della tavola si possano ottenere risultati soddisfacenti e duraturi.

Si affronteranno inoltre argomenti di comune interesse e attualità in relazione ad un sano regime alimentare.

18 novembre	2009	10 marzo	2010
2 dicembre	2009	24 marzo	2010
20 gennaio	2010	14 aprile	2010
3 febbraio	2010	28 aprile	2010
24 febbraio	2010	12 maggio	2010

Le lezioni si svolgeranno il mercoledì, avranno inizio alle ore 16.45 e termineranno alle ore 18.00.