

CIRCOLARE CARICENTRO APS ASD – IL CIRCOLO
N. 15140

Il Caricentro organizza presso la nuova Sala Polivalente (Via G. D. Chiesa, 13) un corso sull'alimentazione.

Il corso prevede 8 incontri, dall'11 gennaio al 29 febbraio 2016 con inizio alle ore 17.30.



CORSO BASE DI ALIMENTAZIONE SANA ED EQUILIBRATA

Impariamo a mangiare SANO E CON GUSTO !!!

Le lezioni saranno tenute dalla **Dott.ssa Giulia Anghiari**
Biologa – esperta di nutrizione

PROGRAMMA

1° incontro – lunedì 11 gennaio 2016

Definizione di alimento, nutriente, dieta. I nutrienti e la loro funzione. Il fabbisogno energetico giornaliero. Il metabolismo ed i fattori che lo influenzano. Composizione del corpo umano.

2° incontro – lunedì 18 gennaio 2016

Valutazione dello stato nutrizionale. Indice di massa corporea (BMI). I principi alimentari. I sette gruppi fondamentali di alimenti (proteici, energetici, protettivi). Piramidi alimentari.

3° incontro – lunedì 25 gennaio 2016

Glucidi o Carboidrati – definizione, funzione. Indice glicemico. Fonti di carboidrati, comuni ed alternative.

4° incontro – lunedì 1 febbraio 2016

Proteine - come sopra

5° incontro – lunedì 8 febbraio 2016

Lipidi – come sopra

6° incontro – lunedì 15 febbraio 2016

Vitamine/Sali minerali/Acqua – come sopra

7° incontro – lunedì 22 febbraio 2016

Curarsi con il cibo – impariamo a conoscere gli alimenti ed ad utilizzarli per curare o prevenire i disturbi più comuni (ipertensione, ipercolesterolemia, cefalea, insonnia, disturbi dell'umore...).

8° incontro – lunedì 29 febbraio 2016

Curarsi con il cibo – impariamo a conoscere gli alimenti ed ad utilizzarli per curare o prevenire i disturbi più comuni (ipertensione, ipercolesterolemia, cefalea, insonnia, disturbi dell'umore...).

Quota di partecipazione (min. 10 partecipanti)

SOCI € 90,00

ALTRI PARTECIPANTI € 105,00

Gli interessati dovranno ritornare alla Segreteria l'unito tagliando, **ENTRO E NON OLTRE LUNEDI' 21 DICEMBRE P.V.** allegando la quota di partecipazione in contanti.

Per ulteriori informazioni rivolgersi alla Segreteria del Caricentro (055/6503961).

Firenze, novembre 2015

SEZIONE SERVIZIO AI SOCI





aliment azione

Il Socio _____ Tess. _____

in servizio presso _____

Tel.Uff _____ Cell. _____

PENSIONATO - tel.Casa _____ Cell. _____



_____ (scrivere leggibile)
con la presente iscrive i seguenti nominativi (**indicare anche il richiedente se partecipa**):

1 _____	2 _____
3 _____	4 _____
5 _____	6 _____

allega € _____ in contanti

Data _____

Firma _____