

### **Attività di gruppo :**

- ✓ Alimentazione e adolescenza: aiutiamo i nostri figli a prevenire obesità e disturbi alimentari
- ✓ “La regola dei 4 gruppi”: consigli utili per una sana alimentazione
- ✓ Progetti educativi per scuole, comunità, cliniche
- ✓ Progetto gravidanza e allattamento
- ✓ Progetto Menopausa e osteoporosi
- ✓ Progetto sovrappeso e obesità
- ✓ Corsi di cucina dietistico-salutista con lo chef \*\*

**\*\* I corsi di cucina vengono svolti in collaborazione con figure professionali specializzate**

Ogni singolo corso avrà inizio al raggiungimento di almeno 5 partecipanti in data da definire.

Gli incontri prevedono:

- ✓ Verifica dei propri comportamenti e cambiamenti con gli strumenti adeguati;
- ✓ Individuazione di obiettivi vantaggiosi e realistici per migliorare il proprio stile di vita;
- ✓ Stimolare e alimentare la motivazione al raggiungimento del proprio obiettivo;
- ✓ Laboratorio per conoscere i cibi: sostituzioni, abbinamenti e porzioni;
- ✓ Imparare ad affrontare positivamente le situazioni ostacolanti e/o a rischio;

I corsi si sviluppano in 5 incontri di circa 1 ora e mezza con cadenza quindicinale

**Tutte le attività vengono svolte presso  
STUDIO NACHIRA**

**Per informazioni e prenotazioni:**

**STUDIO NACHIRA**

**Via Passo Aprica 14**

**25126 Brescia**

**Tel. 030.311731**

**Cell. 333.3911565**

**e-mail: [maddalenanachira@libero.it](mailto:maddalenanachira@libero.it)**