Programma del corso:

IMPARA A COSTRUIRE LA TUA DIETA: COME MANGIARE SANO E PERDERE PESO

A cura della dott.ssa Laura Onorato

Obiettivo: apprendere i principi fondamentali della dietetica per imparare a impostare il proprio regime alimentare in modo corretto, rispettando i bisogni nutrizionali dell'organismo. Attraverso la giusta alimentazione si potrà così perdere peso e prevenire patologie gravi come disturbi cardiovascolari e diabete di tipo II.

Nelle due giornate del corso, con un approccio molto pratico e coinvolgente, si imparerà a:

- **costruire piatti bilanciati, dimagranti e sani oltre che buoni;**
- **scegliere le migliori combinazioni alimentari per favorire la digestione e contrastare i gonfiori addominali;**
- **utilizzare i condimenti in maniera gustosa ma leggera;**
- **impiegare le cotture migliori per preservare i valori nutrizionali degli alimenti e non appesantire le preparazioni;**
- **correggere gli errori e sfatare i falsi miti su dimagrimento, diete e sana alimentazione.**

1ª GIORNATA – sabato 18 novembre 2017

10.30 - 12.30: PRIMI PIATTI
Introduzione sui carboidrati.
Analisi delle ricette più note della tradizione e consigli su come correggerle, dal punto di vista nutrizionale e dietetico.
14.00 - 16.00: SECONDI PIATTI
Introduzione sulle proteine.
Indicazioni su come trasformare i piatti di carne e di pesce, in preparazioni sane e light; cotture e giusti abbinamenti.

2 GIORNATA – domenica 19 novembre 2017

10.30 - 13.00: DOLCI
Introduzione sugli zuccheri.
Suggerimenti e trucchi per la preparazione di dessert che possano essere gustati anche da chi deve perdere peso.
Conclusioni.

Centro RIZA di Medicina Naturale

LA VISIONE PSICOSOMATICA PER CURARSI IN MODO NATURALE

Corso:
Impara a costruire la Tua dieta: come mangiare sano e perdere peso

Sabato 18 novembre 2017 (dalle ore 10.30 alle ore 16.00);
Domenica 19 novembre 2017 (dalle ore 10.30 alle 13.00).

SCHEDA DI ISCRIZIONE

Il/La sottoscritto/a _____

Professione : _____

nato/a a _____ il _____ tel. _____

e-mail_____ residente a _____ _____

Via _____.CAP _____ PROV _____

Fattura intestata a:

Ragione Sociale:

_____

Sede legale:_____

P. IVA: _____ CODICE FISCALE _____

CENTRO RIZA DI MEDICINA NATURALE - Via L. Anelli, 4 - 20122 Milano
Tel. 02/58.20.793 – Fax 02/58.20.79.99, e-mail: centro@riza.it - http://centro.riza.it

CHIEDE

Di essere iscritto/a al Corso di "**Impara a costruire la tua dieta: come mangiare sano e perdere peso**", gestito da Riza Natura S.r.l.

e DICHIARA DI ACCETTARE LE SEGUENTI CONDIZIONI:

Versamento dell'intera quota di **Euro 150,00** (iva compresa) intestando il pagamento a **Riza Natura S.r.l., Via Luigi Anelli 4, 20122 Milano** tramite:

- Assegno n° _____ della banca _____

  Bonifico Bancario di €._____ codice IBAN: IT 32 E 05216 01617 000000011208 (Credito Valtellinese Ag. 12 di Milano) - (si allega fotocopia)

- Carta di credito ☐ Visa ☐ Mastercard - Intestata a _____

  Numero _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ Scadenza _ _ / _ _ CVV2/CVC2/4DBC _ _ _ (inviando il seguente modulo al fax. 02/58.20.79.99)

- Conto corrente postale n. 1034609980 Intestato a: Riza Natura srl, Via Luigi Anelli 4, 20122 Milano

1) Ai sensi dell'Art. 13 del D. Lgs. 196/2003, Riza Natura provvederà al trattamento dei dati da Lei forniti esclusivamente per gli adempimenti dell'iniziativa in oggetto. Lei ha facoltà di esercitare i diritti di cui all'Art. 7 del D.Lgs 196/2003 scrivendo a Riza Natura srl – via L. Anelli 4 - 20122 Milano.
2) In caso di ritiro dal corso, verranno trattenute le spese di segreteria (20% della quota di iscrizione)

Data, _____ Firma _____