

ATELIERUL DE NUTRIȚIE

SĂ MÂNCĂM CORECT!

Când totul în jurul nostru este "pe repede înainte", grija pentru alimentație ocupă de cele mai multe ori unul din ultimele locuri. Alimentația astăzi este asociată cu excesul alimentar cantitativ și calitativ, mai ales pe fondul utilizării predominante a alimentelor rafinate și concentrate, în asociere cu sedentarismul, cu deficitul de activitate fizică, de multe ori grave și cu consecințe nefaste asupra stării de sănătate.

Și alimentația românilor începe să se caracterizeze treptat prin dezechilibre caracteristice alimentației omului modern, cuprinzând excese calorice, ale aportului lipidic și uneori glucidic din surse concentrate și rafinate, dar și prin utilizarea necontrolată a aditivilor alimentari.

A doua serie a **ATELIERULUI DE NUTRIȚIE** vă propune analizarea principalelor capcane în materie de nutriție, și anume:

1. Aditivii alimentari: sănătos sau frumos?
2. Alimentele modificate genetic: sănătos sau gustos?
3. Nutriția de apărare: metode de a elimina capcanele alimentare din viața mea.
4. Dietele

Durata: o zi (sambata), ora 12.30 - 14

Lector: Dr. POPA LILIANA, medic specialist Diabet zaharat, Nutritie si Boli metabolice

Preț: 40 lei. 35 lei dacă ești absolvent al unui alt curs Versus Project.

Locația: Brașov, str. Traian nr. 25, sala conferințe Versus Project

Atentie!!! Înscrierile se fac în ordinea primirii formularelor de înscriere, în limita a 15 locuri.