

## ATELIERUL DE NUTRIȚIE

### PRINCIPIILE VIEȚII SĂNĂTOASE

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 deficitele alimentare, 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, excese calorice, ale aportului lipidic și uneori glucidic din surse concentrate și rafinate, dar și prin utilizarea necontrolată a aditivilor alimentari.

**ATELIERUL DE NUTRIȚIE** începe cu o primă serie în care sunteți invitați să identificați principiile unei vieți sănătoase: evaluarea nutrițională, necesarul nutritiv, necesarul hidric, principii alimentare.

Tematica abordată:

1. Evaluarea nutrițională
2. Trăim ca să mâncăm?
3. 2 L de apă pe zi?
4. Reguli de bază pentru o alimentație sănătoasă

Durata: o zi (sambata), ora 10 – 12

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.