Associazione Culturale Lettori Golosi

presenta

[MI FACCIO IO LA DIETA?](#)

E' possibile mangiare bene e con gusto, rimanendo in forma e senza perdere la nostra linea ideale? Certo che sì.

[Monia Farina](#), biologa nutrizionista, ci guida attraverso un "per-corso" di consapevolezza alimentare in quattro incontri con merende,

libri, consigli e un segreto, a scoprire come è possibile stare bene e in forma senza rinunciare al gusto e alla buona cucina.

Perché non si ingrassa fra Natale e Capodanno ma fra Capodanno e Natale

PROGRAMMA

Sabato 24 Gennaio 2015, ore 15 - 17

SAI COSA MANGI? IL DIARIO ALIMENTARE

Perché è importante essere presenti a sé quando si mangia, consapevoli di ciò che stiamo facendo.

Conosceremo uno strumento che ci sarà di aiuto per capire se le nostre regole alimentari sono efficaci.

Sabato 31 Gennaio 2015, ore 15 - 17

UNA CALORIA E' UNA CALORIA?

Scopriremo come e perché, a parità di calorie, un gelato non è uguale a un'insalata con olio, noci, formaggio e pane integrale.

Vedremo i principi della nutrizione umana e l'impatto sulla nostra salute.

Sabato 7 Febbraio 2015, ore 15 - 17

MONDI MISTERIOSI: ORMONI, EMOZIONI E CIBO

Quali sono le emozioni e le circostanze che ci spingono a mangiare in modo incontrollato quando non si ha fame, per noia, per rabbia?

Consigli per recuperare un rapporto immediato con il cibo.

Sabato 14 Febbraio 2015, ore 15 - 17

LA SALUTE E A TAVOLA. MI FACCIO IO LA DIETA?

Trucchi, astuzie e suggerimenti per applicare in modo facile e spontaneo quanto appreso nel percorso anche in caso di ristoranti, buffet, feste.

Presentazione di una piccola bibliografia di approfondimento dei temi trattati.

Singolo incontro € 20 - Percorso completo (4 incontri) € 70

Il corso sarà preceduto da una conferenza introduttiva a ingresso libero:

[Perché le margherite non ingrassano?](#)

Sabato 17 Gennaio 2015

dalle 15 alle 17

Il corso e la conferenza introduttiva si terranno presso

[KILOMETROBIO](#)

Via Vittorio Emanuele II n° 46 (cortile interno), Monza

Per informazioni e prenotazioni:

info@lettorigolosi.it - Tel. 327 458 0809

biologichome@hotmail.com - Tel: 333 950 6351