



COACHING NUTRIZIONALE

CORSO DI COACHING NUTRIZIONALE

A PARTIRE DAL **30 GENNAIO 2019**

OGNI MERCOLEDÌ PER 8 SETTIMANE - DALLE ORE 18.00 ALLE 20.30

C/O NEW CORAM

VIA TEOBALDO CICONI, 10 - UDINE

PERCHÈ COACHING NUTRIZIONALE?

Il coaching nutrizionale è un percorso alternativo per chi cerca di migliorare il proprio stile di vita; una metodologia di lavoro per aiutare le persone a raggiungere gli obiettivi ed a cambiare le proprie abitudini alimentari, grazie alla forza del gruppo e ad un approccio multidisciplinare.

L'OBIETTIVO

L'obiettivo degli incontri è quello di:

- identificare e superare i propri ostacoli;
- diventare protagonista e responsabile del processo di cambiamento delle proprie abitudini, adottando l'atteggiamento e la determinazione necessari per migliorare il proprio stile di vita.

PROGRAMMA - 8 INCONTRI

- "Come ingrassiamo e perché dimagrire"
- "Conoscere i nutrienti"
- "Comporre il pasto"
- "Le dolci gratificazioni"
- "I dolci e le bevande a confronto"
- "Il pasto fuori casa"
- "La pianificazione della settimana"
- **"Cena tra amici"**, una serata dedicata a tutti i partecipanti che potranno dilettersi dietro ai fornelli con i preziosi consigli dell'esperta di cucina, potranno farsi ispirare dalle ricette proposte e degustare le preparazioni.

Le iscrizioni possono essere effettuate **entro il 25 gennaio** ed il percorso potrà essere avviato con **un minimo di 8 ed un massimo di 12 partecipanti**.

Il costo dell'intero corso è pari ad Euro 250,00 con, in omaggio, una **valutazione nutrizionale** con **impedenziometria**.

IL TEAM

Dott.ssa Raimonda Muraro (dietista)
Dott. Daniele Panunto (biologo)
Dott.ssa Roberta Colle (esperta di cucina)

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

New Coram
Tel. 0432 585460
e-mail: info@coram.it