



Associazione Culturale
Ricreativa "A. Gramsci"



Segreteria ACRAG:

MARTEDI e MERCOLEDI, ore 17.00/19.00

Centro Civico D. Manin - Via Rio Cimetto 32 Mestre

Cell. 388 046 3179

CORSO di ALIMENTAZIONE

PRINCIPI DI CORRETTA ALIMENTAZIONE E USO DELLE PIANTE MEDICINALI

I nutrizionisti riconoscono che un'alimentazione sana ed equilibrata assicura all'organismo una corretta proporzione delle sostanze nutritive di cui ha bisogno per salvaguardare la salute. L'attenzione allo stile alimentare e l'uso di erbe medicinali consentono di assicurare il benessere del corpo il buon funzionamento del sistema immunitario e la prevenzione di malattie quali:

- **OBESITA'**
- **DIABETE**
- **IPERTENSIONE**
- **INFIAMMAZIONI CRONICHE** come l'artrosi



4 incontri :

Giovedì 5 marzo
Giovedì 12 marzo
Giovedì 19 marzo
Giovedì 26 marzo 2015

dalle ore 18.00 alle ore 19.30
presso Centro Civico D. Manin
Via Rio Cimetto 32 - Mestre

**Il corso sarà condotto
da Maria Rita Bersanetti
Diplomata in Naturopatia.**

L'USO DELLE ERBE MEDICINALI SARA' FINALIZZATO:

- al miglioramento della digestione nelle fasi di appetito, digestione, assorbimento e transito;
- al riequilibrio del metabolismo;
- a favorire i processi di disintossicazione;
- a migliorare la circolazione;
- a favorire l'equilibrio della mente e delle emozioni.

Info e iscrizioni: 339 793 2666 mail: bersanetti.mariarita libero.it

Si ringrazia la Municipalità di Chirignago Zelarino