

SEMINARIO INFORMATIVO DI BIOTERAPIA NUTRIZIONALE ORE 15.00 – 19.00

Caratteristiche:

L'incontro è finalizzato a fornire gli strumenti pratici essenziali per scegliere gli alimenti, prepararli e associarli in modo utile all'organismo, scoprendo che alimentarsi in modo sano significa anche mangiare con gusto.

Programma: consigli pratici per orientarsi sui seguenti argomenti:

- ✓ Origini e spiegazione del metodo Bioterapia Nutrizionale
- ✓ Le diverse **tecniche di cottura**: ripassato, soffritto, trisolato
- ✓ **Materiali** delle stoviglie: acciaio - ferro - alluminio - teflon - pentola a pressione, sono tutte uguali?
- ✓ **Carrello della spesa**: viaggio virtuale nei supermercati, spiegando e motivando la scelta di alcuni alimenti e l'esclusione di altri, possibili nemici della salute (dolcificanti, surgelati, cibi precotti, sughi pronti, succhi di frutta, merendine ecc ...).
- ✓ **Le verdure**: le ricette e associazioni per evitare il gonfiore
- ✓ **Pasta e fritti**: ricette e consigli per mangiarli senza ingrassare
- ✓ **Costruire un pasto** (esempi per evitare il reflusso, la stipsi, il gonfiore addominale, ecc ...)
- ✓ 10 buone regole per l'alimentazione quotidiana

Materiale: diapositive della lezione e ricette.



Docente: Michele Pentassuglia Naturopata, Chef, Esperto in Bioterapia Nutrizionale

Per informazioni: [Vis Sanatrix Naturae](mailto:info@bioterapianutrizionale)
info@bioterapianutrizionale – tel 068077688