



# NUOT RENDENA

**o r g a n i z z a n o**

**SODDISFARE UN BI.SOGNO**

## **cosa ci impedisce di... come fare per...**

- **stare in salute**
- **mantenersi magri**
- **essere sereni e vitali**
- **favorire la migliore prestazione sportiva**

# **CORSO**

**PER**

## **IMPARARE A MANGIARE**

### **PER VINCERE NELLO SPORT E NELLA VITA**



“Promuovere un nuovo stile di vita per una vita migliore, iniziando dall'alimentazione come passo preventivo fondamentale. L'educazione alimentare è il primo tassello senza il quale non è possibile migliorare la propria vita data l'attuale dimensione di invasività. L'intuizione è quella di capire che senza un percorso motivazionale (consapevolezza) è pressoché impossibile far cambiare le abitudini alimentari. Occorre intervenire per modificare abitudini, luoghi comuni, condizionamenti che sono la risultante

del nostro vissuto. Un bagaglio culturale fatto di “false credenze e false convinzioni” che non hanno attinenza con la realtà dei fenomeni. Nello specifico nutrizionale, bisogna puntare a ribaltare il concetto di “dieta” a favore dell'idea di “imparare a mangiare per la vita” denunciando i pericoli ed i limiti dell'atteggiamento comune sull'argomento cibo. La considerazione fondamentale è che: il recupero della centralità biologica = salute – benessere – prestazione sportiva.”

**Corrado Ceschinelli**

**GIOVEDÌ 11 - MARTEDÌ 16 aprile 2013 – ORE 20,30/22,30**

**C/O SALA CENTRO STUDI JUDICARIA DI TIONE**

**Info costi e modalità di gestione: Luca 342.0414106 / Michele 345.3125238 / Corrado 348.8526528**