

COUNSELING NUTRIZIONALE GUIDA AD UN'ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

PROGRAMMA DEL CORSO

INTRODUZIONE

Introduzione al Counseling Nutrizionale

Dispense del Corso

Nutrizione e Alimentazione

Fabbisogno energetico e Metabolismo

SOSTANZE NUTRITIVE

Macronutrienti: Proteine, Carboidrati e Grassi

Micronutrienti: Vitamine, Sali minerali e Oligoelementi

CONSIGLI ALIMENTARI

Educazione Alimentare: Errori nell'assunzione dei nutrienti

Consigli utili e definizione di sovrappeso e obesità

Apporto e ripartizione calorica. Importanza della prima colazione

TEST FINALE

Counseling Nutrizionale: Guida ad un'Alimentazione Consapevole