

Serate del benessere !

CHE COSA SONO : 9 INCONTRI

A CHE ORA : dalle 18.30 alle 20.00

SI PAGA ?: Ingresso gratuito

SERVE PRENOTARE ? Non è obbligatorio, ma è consigliato!

DOVE ? Studio Olistico Rovigo

Via Gramsci, 24

Incontri in Collaborazione con:

Dott.ssa Biologa Nutrizionista Laura Cominato

Dott.ssa Valentina Capuozzo

Dott.ssa Valentina Chinaglia



Martedì 25 settembre : etichetTIAMO

Guida per una sana e consapevole scelta alimentare

Linee guida per un allenamento sano e sicuro | Auto- trattamento dei piedi

Martedì 30 ottobre : Mal di schiena

Dolore, esercizi e prevenzione

Indice di massa corporea & Calo ponderale

Martedì 27 novembre :Osteoporosi & Andropausa

Come prevenire l'osteoporosi in menopausa e andropausa

Come la ginnastica può aiutare & come prevenire le cadute

Martedì 11 dicembre **: 5 consigli per un corretto uso del frigorifero

Conservazione degli alimenti: organizzare il frigo e non sprecare

Mobilità VS Stabilità

Martedì 29 gennaio

La cottura dei cibi : come fare

ABC allenamento: strategie per mantenere la forma fisica durante le festività

Martedì 26 febbraio : Lunch Box

Pranzo fuori casa: le 5 regole per un lunch box perfetto

Postura ed ufficio, si può migliorare ?

Martedì 26 marzo

Rafforzare il microcircolo : prevenzione e rimedi

Auto- trattamento piedi & gambe

Martedì 16 aprile **

Quanti minuti al sole per fare scorta di vitamina D ?

Che esercizi fare in acqua ?

Martedì 28 maggio : Fame emotiva

Conoscerla per evitarla

Le centrifughe estive

Esercizi per l'estate

CONTATTI



349.0847580 (Valentina Chinaglia)

328.0043348 (Valentina Capuozzo)

info@studiolisticorovigo.it

www.studiolisticorovigo.it



Facebook: Studio Olistico Rovigo



Instagram :studio_olistico_rovigo



YouTube : Studio Olistico Rovigo



333.4532652 (Laura Cominato)

info@benessesano.it

www.benessesano.it



Facebook: Benessesano



Instagram :benessesano



Slimbox_rovigo