

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

Come prevenire l'osteoporosi in menopausa e
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
Strategie per
mantenere la forma fisica durante le festività





Martedì 29 gennaio

La cottura dei cibi : come fare
Mobilità Vs Stabilità

Martedì 26 febbraio : Lunch Box

Composizione dei pasti
Artrosi: che cos'è e cosa possiamo fare

Martedì 26 marzo

Rafforzare il micro-circolo : 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@benesseresano.it

www.benesseresano.it



Facebook: Benessesano



Instagram :benessesano



Slimbox_rovigo