



CENTRO MEDICO MONTEROSA

POTENZIA LA TUA DIETA: CIBO, CORPO ED EMOZIONI

Giovedì 28.01.20201 alle 18:30

LA PSICOLOGA, L'ESPERTA
DI FITNESS E LA
NUTRIZIONISTA TI
ASPETTANO

3 PROFESSIONISTI E 4
INCONTRI PER OFFRIRTI
LA FORZA
DELL'INTEGRAZIONE PER
POTENZIARE LA TUA DIETA
E RAGGIUNGERE IL TUO
OBIETTIVO: DIMAGRIRE E
MANTENERE UNO STILE DI
VITA SANO.



POTENZIA LA TUA DIETA: cibo, corpo ed emozioni

GLI INCONTRI:

1. **PERCHÈ NON DIMAGRISCO?** **Le risposte alle principali domande con le esperte**
2. **COME RIMANERE FEDELI ALLA DIETA** nonostante la quotidianità, gli impegni e la vita sociale? (esperta di fitness e nutrizionista)
3. **IL PASTO SGARRO E LE FESTE:** come gestire il pre e il post (psicologa e nutrizionista)
4. **Allenamento: LEGAME TRA CORPO E MENTE + piccola prova pratica** (esperta di fitness e psicologa)

Se siete curiose/i e volete saperne di più date un'occhiata alle nostre pagine social:



Parliamo di Dieta, Nutrizione e Benessere



@ceciinpalestra



www.centromedicomonterosa.it