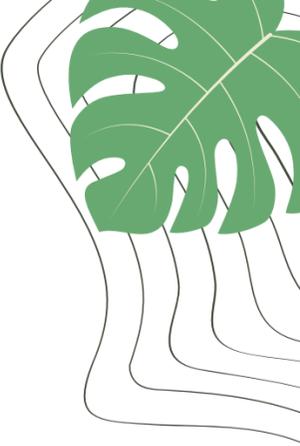
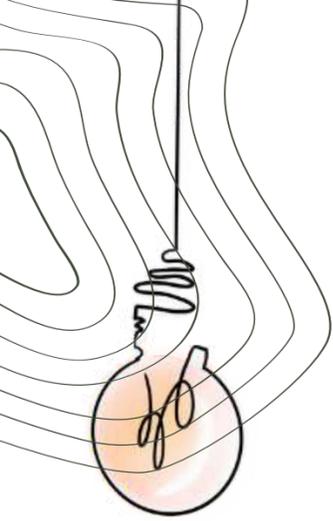


MODULO 1 - Siamo fatti così



Metabolismo e
Fabbisogno

Cos'è il
Metabolismo e
come funziona

Metabolismo lento
vs
Metabolismo
veloce

Calorie

Come
consumiamo
energia

Differenze tipi di
grasso

Cosa fare per
perdere Grasso?

In questo modulo imparerai :

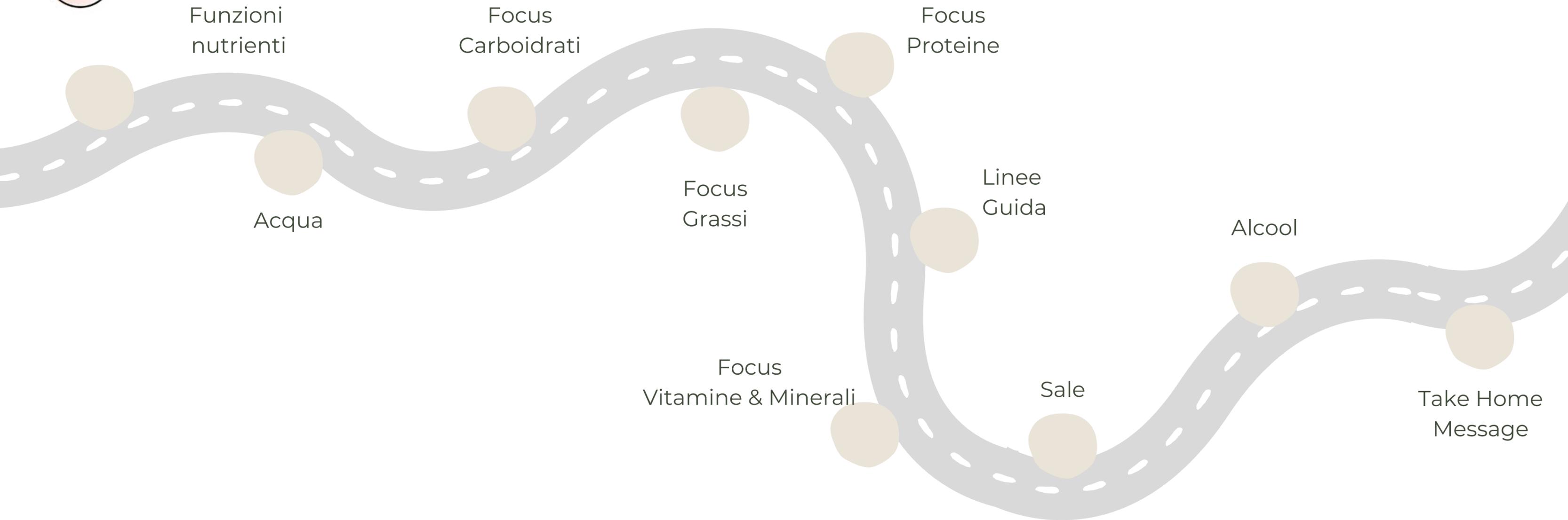
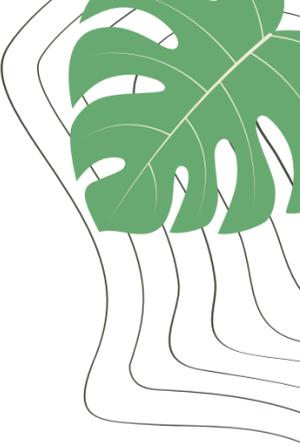
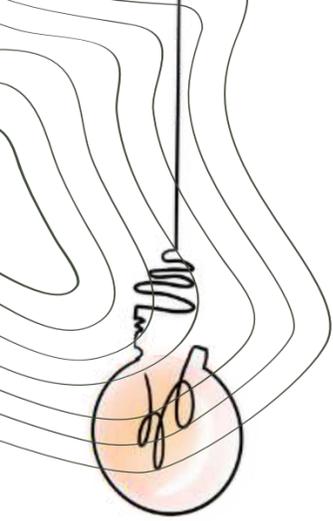
Cos'è il Metabolismo e come funziona realmente

Capirai cosa sono realmente le calorie

Cos'è il grasso corporeo e come fare a perderlo



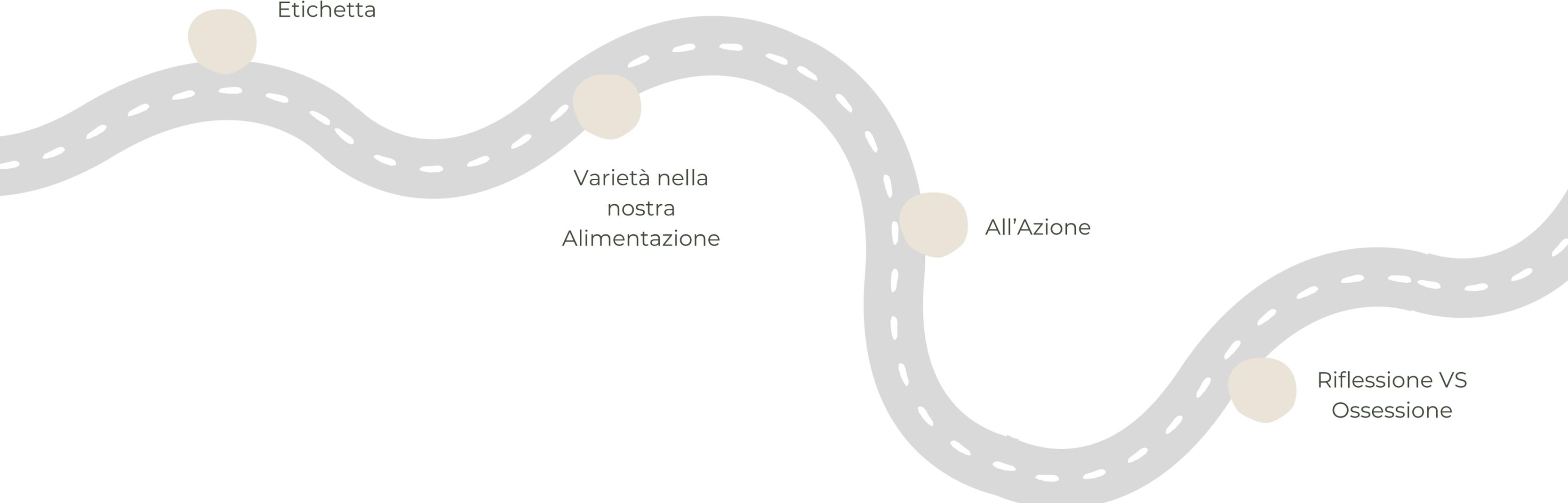
MODULO 2 - Calorie e Nutrienti



In questo modulo conoscerai in modo approfondito ogni Micro e Macro nutriente, Imparerai le loro funzioni e la loro importanza nella nostra alimentazione, Capirai perchè non sono i carboidrati a fare ingrassare e cosa può accadere se vengono tolti dalla nostra alimentazione



MODULO 3 - Tabele nutrizionali e Varietà nella alimentazione



Attenzione all'
Etichetta

Varietà nella
nostra
Alimentazione

All'Azione

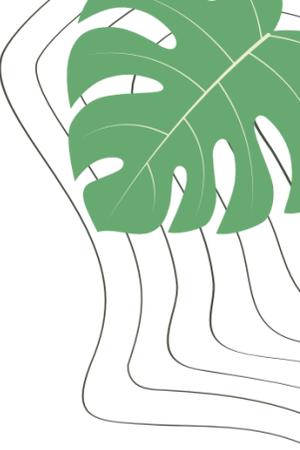
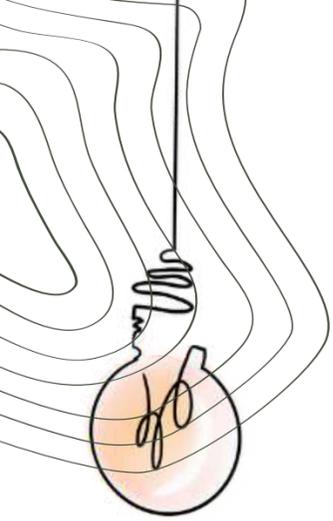
Riflessione VS
Osessione

*In questo modulo imparerai a leggere **Veramente** le tabelle nutrizionali,
Senza farti fregare e capendo che non esiste l'alimento migliore o peggiore, ma è la dose a
decidere se è bene o male.*

*Infine qualche consiglio **PRATICO** su come ottimizzare la tua spesa*



MODULO 4 - Un pò di matematica



Quanto e cosa mangiare per stare in salute?

Come calcolare il nostro fabbisogno?

Esercizio

Quanto devo mangiare per dimagrire?

Quanto devo mangiare?

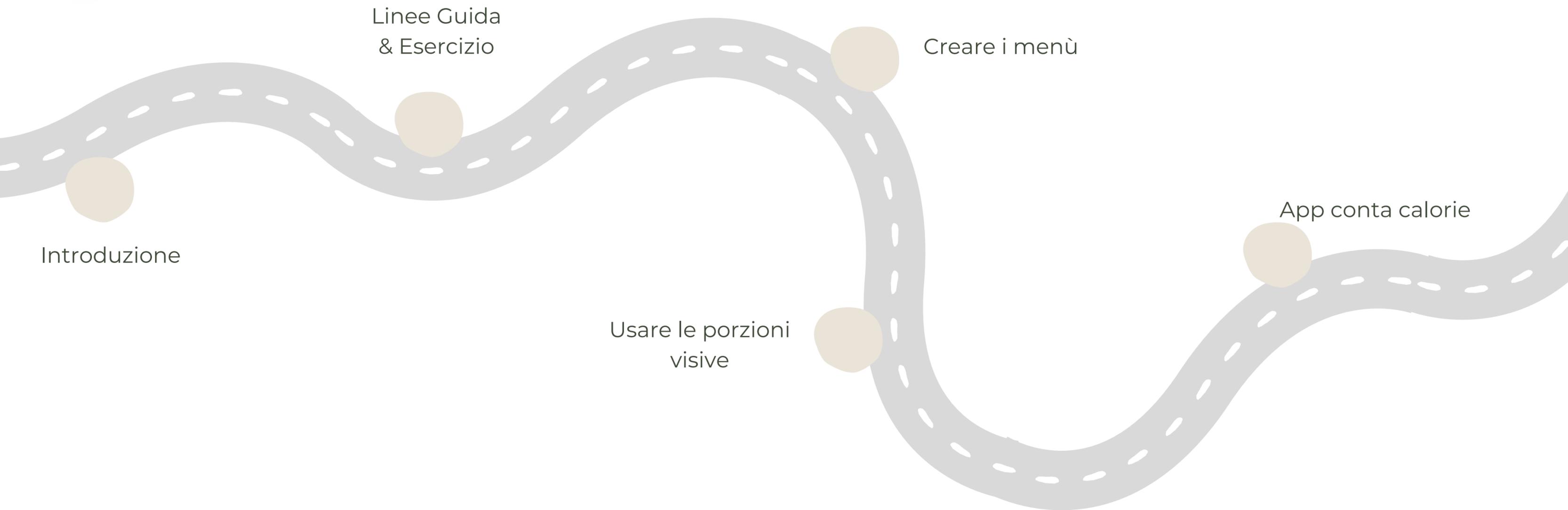
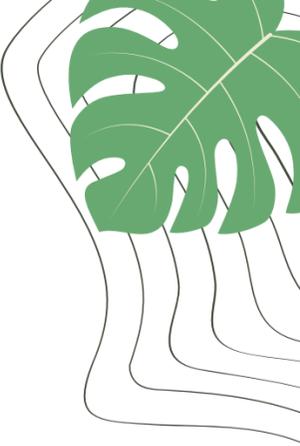
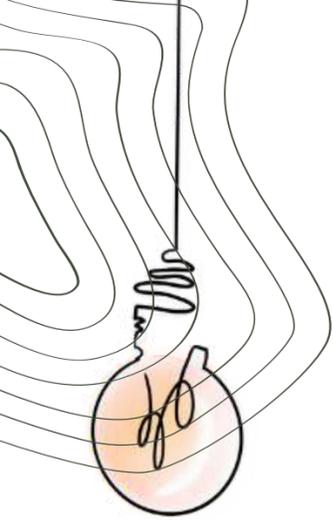
In questo modulo si faranno dei primi calcoli MOLTO INTERESSANTI:

Imparerai a capire quando devi mangiare per dimagrire, per ingrassare o semplicemente per mantenere il tuo peso forma.

Avrai un primo esercizio che ti porterà alla consapevolezza di come attualmente mangi e ti insegnerà a scegliere



MODULO 5 - Dalla Teoria alla pratica



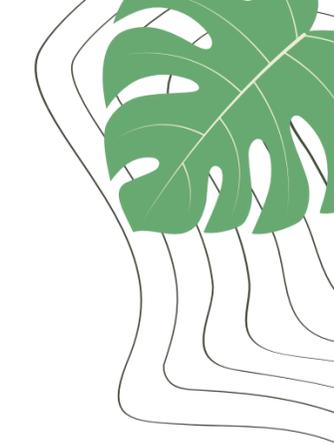
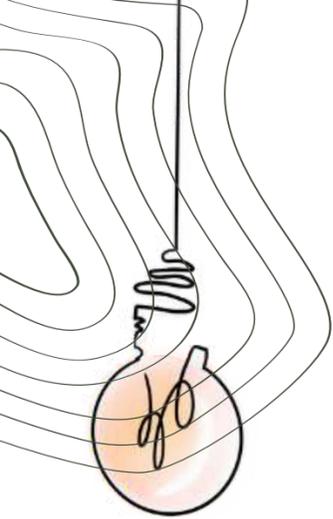
Questo è il modulo più impegnativo (infatti è suddiviso in 3 parti), fatto di molta pratica:

Imparerai a creare i tuoi menù

Imparerai ad usare le porzioni visive senza pesare

Conoscerai i pro e i contro delle app conta calorie





MODULO 6 - Sgarro, gestione alimentazione fuori casa, conservare il cibo

Ha senso chiamarlo sgarro?

Come gestisco cene, aperitivi, feste...

Come mi regolo con la famiglia?

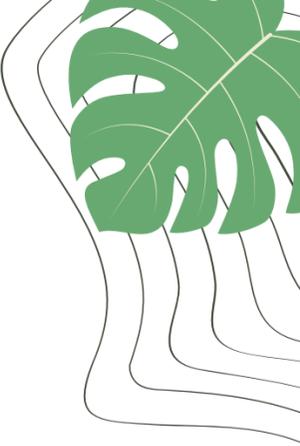
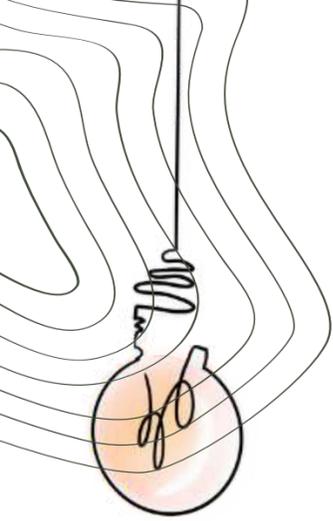
Come conservare il cibo



Dopo questo modulo NON userai più la parola SGARRO!
Imparerai a gestire ogni occasione particolare come: cene, feste, aperitivi, vacanze...
Infine avrai molte info importanti sulla conservazione del cibo



MODULO 7 - Menopausa



La Danza degli Ormoni

La Menopausa e i suoi Cambiamenti

Estrogeni

Progesterone

Androgeni

Sintomi più comuni

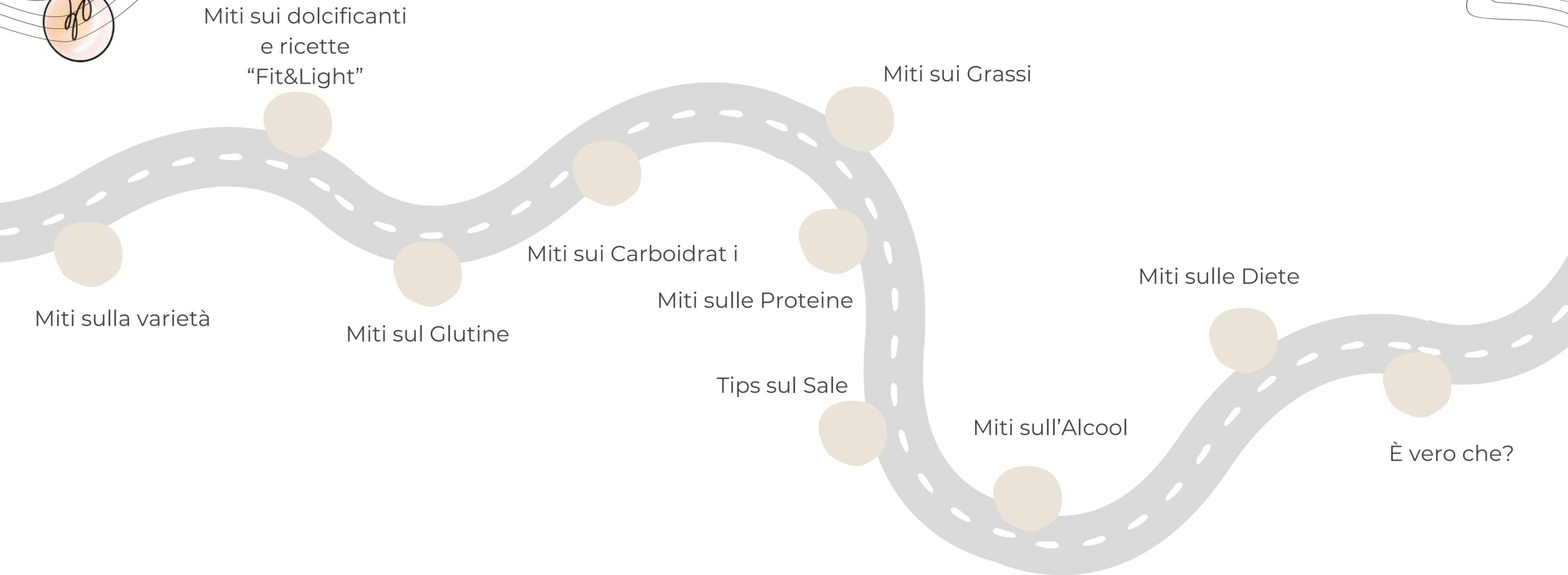
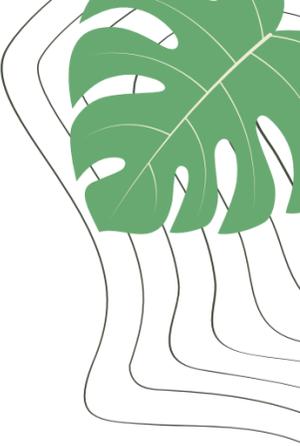
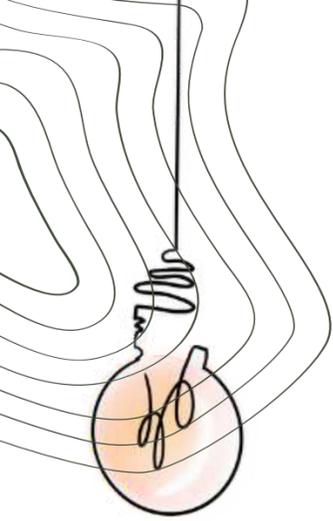
È possibile dimagrire in menopausa?

Modulo totalmente dedicato alla MENOPAUSA, per tutte le donne che danno la colpa a questo periodo per i kg di troppo!

Capirai cosa succede realmente e come bisogna comportarsi per vivere al meglio questo cambiamento.



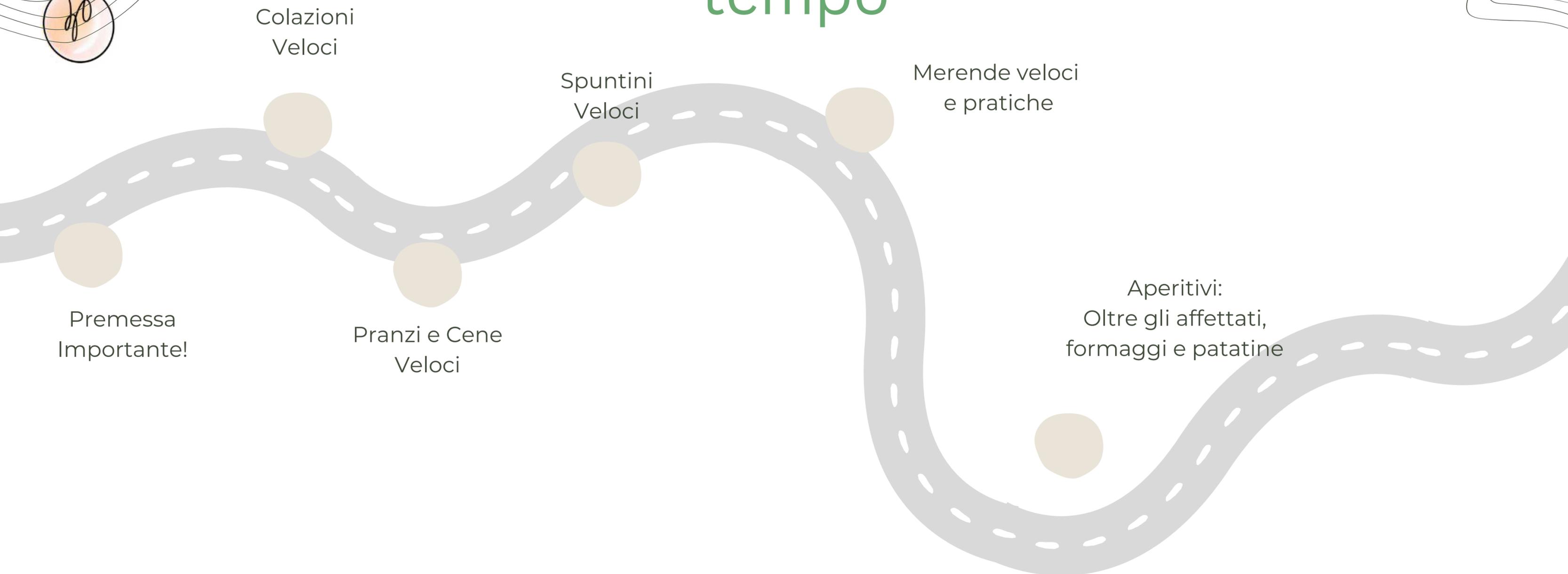
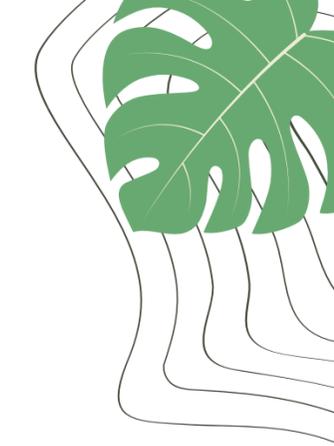
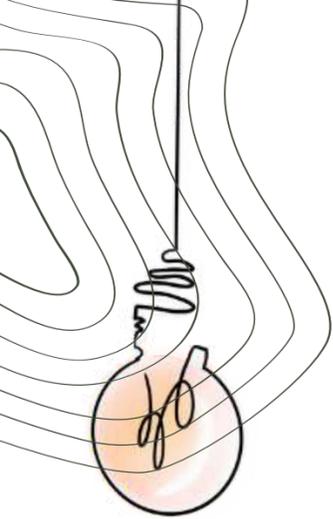
MODULO 8 - Tips e Falsi miti



**Modulo stra-pieno di informazioni importanti che vale oro!
Per rispondere alle domande più comuni sull'alimentazione,
per debellare tutte le false credenze sul glutine, sulle diete, sul sale, sui carboidrati, sui latticini,
sulle ricette fit, sull'alcol etc.....**



MODULO 9 - Piatti veloci per chi ha poco tempo



*Un modulo per darti tante IDEE semplici, veloci e magari anche diverse dal solito.
Per tutte le donne che non hanno tempo e non sanno cosa cucinare e che penano non sia possibile mangiare bene se si è sempre in giro per lavoro.
Idee veloci, gustose e bilanciate, alcune senza neanche accendere un fornello!*

