

La Palestra “New Boy”



Nell'ambito della promozione della salute e della cura del corpo, organizza un:

Programma di Educazione Alimentare

Una corretta alimentazione è infatti un presidio importante sia per ottenere e conservare la salute sia per ottenere migliori risultati nella cura e nella bellezza del corpo, nonché duraturi nel tempo. Il corso, tenuto da uno Specialista in Scienza dell'Alimentazione, si rivolge al sempre più vasto pubblico che voglia acquisire informazioni su un appropriato stile di vita.

Primo incontro

1° parte: peso e salute

Sovrappeso e obesità: conseguenze sulla salute. Dimagrire in salute!

Effetti della perdita di peso con vari tipi di cibo (iperproteica, mediterranea).

Gli aspetti più importanti della qualità nell'alimentazione.

In questa prima sezione si parla da quando iniziano e quali sono i problemi dell'eccesso di peso, quanto occorre dimagrire e soprattutto cosa determina la salute a tavola.

2° parte: i grassi

Tutte le virtù dell'olio d'oliva.

I grassi delle margarine, burro e latte.

I grassi nascosti: biscotti, brioche e cracker.

Importanza dei grassi del pesce e della frutta secca.

Altri tipi di grassi.

La logica degli anni '90 secondo cui tutti i grassi sono dannosi alla salute è assolutamente sbagliata: ne esistono di eccezionali, come quelli del pesce e dell'olio d'oliva, preziosi nostri alleati, mentre i peggiori sono quelli che “non si vedono”, come nei biscotti o nelle merendine.

Secondo incontro

3° parte: attività fisica e salute, un binomio inseparabile.

L'attività fisica come norma dietetica.

Gli effetti positivi dell'attività fisica (cuore, pressione, umore, diabete, metabolismo).

La fitness cardiorespiratoria.

Quanta attività fisica svolgere?

Che tipo di attività fisica?

Essere in buona forma fisica cambia completamente le prospettive di salute. Per questo è decisamente preferibile un obeso fit ad un magro unfit!

4° parte: gli zuccheri

Il pane, il riso e la pasta.

Il miele e lo zucchero di canna.

Saccarosio, fruttosio e dolcificanti.

I prodotti integrali.

Come per i grassi anche gli zuccheri peggiori sono quelli che non si vedono, come quelli presenti nelle bibite dolci, mentre ne esistono di ottimi, sia per la salute che per il gusto.

Terzo incontro

5° parte: le proteine

L'importanza delle proteine.

Proteine nobili e altamente digeribili.

Carne bianche e carni rosse: quale differenza?

Uova, formaggi e latticini.

Il pesce: un piccolo miracolo di salute.

Proteine solo animali? La ricchezza delle proteine anche nel mondo vegetale.

I "mattoni" della vita attraggono ancora adesso milioni di persone. Le diete iperproteiche (Atkins, Zona, ecc) sono tra le più seguite, in particolar modo da chi vuole "furbescamente" perdere rapidamente peso. Fatti e misfatti di questo anello essenziale alla vita.

6° parte: l'idratazione

Acqua e vita.

Idratazione e performance.

L'acqua naturale.

Il vino.

Il tè verde e le tisane.

La vita esiste solo dove c'è l'acqua. L'acqua è quindi già di per sé functional food. Ma diverse altre bevande offrono un valore aggiunto alla vita, sia sul piano spirituale che fisico: uno o due bicchieri di vino, soprattutto se nero, è functional food. Eppoi ancora la birra, il tè verde e varie tisane.

Quarto incontro

7° parte: frutta e verdura

Quale legame tra frutta e verdura e la salute?

Che tipo di frutta mangiare e quanta.

La frutta secca e quella cotta.

Che tipo di verdura mangiare e quanta.

Verdura cotta e cruda.

Misto frutta-verdura.

I funghi.

Dopo le proteine, le vitamine e i sali minerali sono da tutti considerati elementi essenziali alla salute. Apriamo lo scrigno di questa ricchezza.

8° parte: la dieta della salute

Cosa mangiare a colazione.

Spuntino.

Cosa mangiare a pranzo.

Spuntino.

Cosa mangiare a cena.

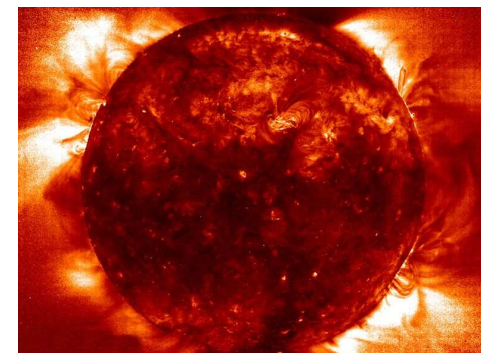
Quante persone al giorno d'oggi tirano fino a pranzo con un solo caffè? ? La dieta della salute è l'approccio più moderno e scientifico per individuare i cibi maggiormente legati alla salute umana e, quindi, anche alla sua bellezza!

Al termine di ogni parte segue una discussione con il pubblico per domande e chiarimenti comunque sempre gradite.

La palestra "New Boy"

via Alberobello, 77
35000 VILLANUOVA (PD)
Tel. 049.111.111

Gli incontri si svolgeranno tutti i
martedì di maggio 2006
Dalle ore 20:30 alle 23:00
Presso la sede della palestra



Relatore:

Dr Fabrizio Moda

Specialista in Scienza dell'Alimentazione.
www.dietadellasalute.com

Ingresso libero
E' gradita la prenotazione