

# Il Beauty Center “Butterfly”



Nell'ambito di promozione della salute e della bellezza 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 la bellezza. 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: alimentazione, salute e bellezza**

Mangiare male: invecchiamento precoce della pelle.

Cellulite: come combatterla a tavola.

Dalla forfora, herpes, raffreddori, cefalee, sudorazione pesante al cancro ed infarto.

*In questa prima sezione si parla dei problemi della cattiva alimentazione e dell'eccesso di peso, quanto occorre dimagrire e soprattutto cosa determina la salute e la bellezza 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 erano 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 miele e lo zucchero di canna.

I dolcificanti: saccarina e aspartame.

Il pane e la pasta.

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 (tipo Atkins) 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.

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: tutti a tavola!**

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.

## Beauty Center "Butterfly"

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

**Corso di Educazione Alimentare**  
**3, 7, 10 e 13 aprile 2006**  
**ore 20:30-23:00**  
**Presso la sede del Beauty Center**

Relatore:

**Dr. Fabrizio Moda**

*Specialista in Scienza dell'Alimentazione*  
[www.dietadellasalute.com](http://www.dietadellasalute.com)



**Ingresso libero**  
**E' gradita la prenotazione**