



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione della Spezia

Via Napoli, 156 - 19123 La Spezia

tel. 0187/22873

e-mail: cailaspezia@libero.it

www.cailaspezia.it

CORSO DI SANA ALIMENTAZIONE

ALIMENTAZIONE E MONTAGNA: CONNUBIO CHE UNISCE SALUTE E TRADIZIONI ALIMENTARI ... MITI, COMPORTAMENTI E STORIA



La letteratura scientifica ci dice che sovrappeso ed obesità sono in crescita continua e che si è abbassata anche la fascia di età in cui si manifestano. Da ciò si deduce che l'alimentazione dell'adulto è spesso scorretta ed inadeguata per qualità e quantità. La migliore terapia è la prevenzione e l'intervento precoce. Perché parlarne in ambito CAI ?? .. perché il sovrappeso è uno zaino supplementare di cui spesso non prendiamo coscienza! Più snelli si cammina meglio, affaticando meno il nostro corpo e regalandoci maggiori soddisfazioni.



OBIETTIVI

- Al termine del corso i discenti dovrebbero:
- aver preso coscienza degli aspetti positivi delle proprie abitudini alimentari
 - aver visualizzato gli errori ed aver provato a modificare le abitudini scorrette
 - aver acquisito le conoscenze basi dell'alimentazione
 - aver definito i propri obiettivi personali
 - aver raggiunto gli obiettivi a breve e medio termine

TEMPI E CALENDARIO

Il corso consiste in 10 incontri della durata di 1,30/2,00 ore
1 incontro di anamnesi e prime indicazioni in data 18 gennaio 2018
7 incontri a cadenza quindicinale: 25 gennaio - 8 e 22 febbraio - 8 e 22 marzo - 5 e 19 aprile - 17 maggio - 14 giugno
Le date possono subire spostamenti in accordo con i partecipanti

METODO

Il metodo seguito è il Cognitivo Comportamentale di gruppo

DESTINATARI

Circa 6-8 max Soci interessati al percorso ed al miglioramento del proprio fisico, sia da un punto di vista ponderale che metabolico

DATA INIZIO CORSO

18 gennaio 2018

presso la Sezione CAI della Spezia
Via Napoli, 156

Orari

giovedì dalle 18,30 alle 20 (max 20,30)
(in genere il corso si sviluppa entro l'ora e trenta, ma in casi particolari potrebbe richiedere due ore)