



Accademia On-line di: Musica, Arte Visiva, Danza, Spettacolo e Lingue.

E-mail info@soundmusicacademy.com

Nicolamenna1980@yahoo.it

Tel +393494107923

Piano Studi e Programma del Corso Amatoriale di Educazione nutrizionale

Docente del Corso: Dott.ssa Coppola Marica

Tipologia del corso: individuale e/o collettiva

Lingua del Corso: Italiano

Obiettivi Formativi

Il corso è rivolto a tutti gli allievi che desiderano conoscere la corretta alimentazione secondo le linee guida scientifiche in modo pratico ed essenziale.

Si farà chiarezza riguardo i falsi miti che girano in rete i quali destano sempre più confusione in materia di nutrizione, allontanando le persone dalla verità scientifica puramente a scopo mediatico e di business.

Tutte le lezioni hanno come obiettivo migliorare il proprio stile di vita il che è fondamentale per raggiungere uno stato di buona salute.

Durante il corso sarà possibile approfondire un argomento a piacere dello studente.

Ammissione

Il corso è ad accesso libero

Svolgimento del Corso

Il corso prevede una lezione a settimana di 1H . Giorni e orari potranno essere definiti in base alle esigenze degli allievi.

Materiale didattico Il materiale verrà fornito interamente dal docente in Pdf, doc, Odt, E-pub, Kindle

Programma didattico

- Nutrizione e benessere
- Linee guida per una corretta alimentazione
- Diete a confronto: mediterranea, vegetariana, vegana
- Le diete dimagranti e stili alimentari alternativi
- Le 10 bufale e fake news sull'alimentazione