

ALIMENTARSI V/S NUTRIRSI

28/09/2023

€ 0 / Gratuito



SALUTE & BENESSERE

Stato del Viaggio: Confermato

Riflessioni con "buonsenso" insieme al Dr. Giuseppe Rasponi

Offerta scaduta il 28/09/2023

*Esiste un modo semplice ed efficace per sentirsi bene, in forza, per godere le bellezze della vita ad ogni età?
la risposta è ... sì! "quando sei in forma vivi il triplo"*

Si sente spesso parlare di alimentazione e nutrizione quasi come se fossero due sinonimi. Niente di più sbagliato! Si tratta invece di due concetti profondamente diversi, che in chi studia il complesso mondo del cibo risultano occasione anche di studi e sperimentazioni.

Quali sono dunque le differenze tra questi due termini? In questa serata cercheremo di fare chiarezza e di eliminare la confusione che ancora purtroppo vige in alcuni casi.

Alimentarsi e nutrirsi non sono la stessa cosa. Quando ci alimentiamo infatti non facciamo altro che introdurre del cibo nel nostro corpo, senza pensare tanto a COSA introduciamo. In sostanza, alimentarsi equivale a mangiare. Di contro, nutrirsi ha a che fare con le proprietà nutrizionali di ciascun cibo, e con l'apporto di determinate sostanze al nostro organismo. La nutrizione, dunque, serve a capire quali sono gli elementi fondamentali di cui il corpo ha bisogno al fine di avere un'alimentazione corretta. La nutrizione è una scienza, mentre l'alimentazione equivale ad un comportamento.

Quando a pranzo buttiamo giù la prima cosa che ci capita sotto tiro, perché andiamo di fretta, abbiamo tanto lavoro da portare a termine o un impegno improrogabile, non ci stiamo nutrendo ma semplicemente mangiando. Ci stiamo alimentando in maniera scorretta e disordinata.

Fare una cosa del genere significa andare contro qualsiasi principio appurato dalla nutrizione, che invece vorrebbe che noi ogni giorno assumessimo determinate quantità di proteine, carboidrati (o glucidi), grassi (o lipidi) e vitamine con sali minerali.

Cosa capita, in questi casi, per un effetto paradossale? Che si è **super alimentati** ma **sotto nutriti!**

Conseguenze? Carenze nutrizionali di fibre, sali minerali e proteine, quando non di vitamine ed altri elementi fondamentali per il corretto funzionamento dell'organismo.

"le persone non sono ancora consapevoli che alimentarsi in un modo o in un altro o in un altro ancora ha una enorme influenza sul loro stato di salute"

PROGRAMMA

20:00 accoglienza (prima l'agenzia potrebbe essere chiusa)

20:30 presentazione ed esposizione del tema della serata

22:30 fine della conferenza

piccola degustazione di alcuni snack Herbalife

La partecipazione alla serata (che avrà luogo nell'aula dell'agenzia) è gratuita ma si richiede gentilmente la prenotazione - Posti limitati!

La quota non comprende:

- Tutto quanto non indicato nella quota comprende