

## Come nutrirsi in modo sano ed equilibrato

### Tipologia di corso

OAut CQC

### Descrizione

In questo corso si apprenderà come nutrirsi in modo sano ed equilibrato tra l'industria alimentare moderna e il nostro stile di vita stressato. Si tratteranno i temi dell'alimentazione e dei fattori di rischio oppure di malattia quando l'alimentazione non è corretta.

### Prerequisiti

Nessun prerequisito

### Obiettivi

- Conoscere le basi sull'intestino e sul sistema immunitario
- Correlazione tra alimentazione, malattie, rischio sulla salute
- Altri fattori di rischio di uno stile di vita poco sano
- Come equilibrare e pianificare un piatto e una giornata/settimana in modo sano
- La quantità giusta/fabbisogno dei macronutrienti, micronutrienti, liquidi e sapere calcolarli

### Argomenti trattati all'interno del corso

- Le basi di un' alimentazione sana ed equilibrata: la giusta quantità dei macronutrienti, sali-minerali, vitamine, H<sub>2</sub>O, zucchero
- L'importanza dell'intestino e la correlazione con il nostro sistema immunitario e con il fegato
- I propri fattori di rischio e le conseguenze sulla propria salute
- Pianificazione una giornata o settimana: organizzazione, dove mangiare e quando, cibi da asporto
- Ostacoli che impediscono di seguire uno stile di vita sano: stress, riposo, orari, vita sedentaria, peso e fumo
- I rischi che portano i cibi industriali/spazzatura, il sale e lo zucchero sulla nostra salute

### Numero massimo di partecipanti

13

### Osservazioni

Il corso viene conteggiato con una giornata di formazione Oaut

### Costi (comprendente iscrizione a SARI)

- Costo del corso (colazione inclusa): CHF 220.00
- Dettagli di pagamento: CH26 8080 8004 1635 0337 9, Banca Raiffeisen del Camoghè, Scuolaguidatre, via San Gottardo, 6593 Cadenazzo

Locarno, via ai Saleggi 5

☎ 078 421 70 29

Cadenazzo, via San Gottardo 46

✉ [aggiornamento@scuolaguidatre.ch](mailto:aggiornamento@scuolaguidatre.ch)

- L'iscrizione viene considerata definitiva solamente a pagamento avvenuto.
- Il pagamento deve essere effettuato prima dell'inizio del corso. In caso contrario il partecipante non verrà iscritto in SARI.

## Destinatari del corso

---

Autisti con licenza di guida Categoria C, C1, D, D1

## Iscrizioni

---

L'iscrizione avviene tramite il sito web ma è possibile anche iscriversi tramite e-mail (aggiornamento@scuolaguidatre.ch) o telefono (078 421 70 29).

Termine di chiusura per le iscrizioni: 10.06.2026

## Responsabile del corso

---

Enea Lafranca

## Data e orario del corso

---

11.06.2026 dalle 08:00 alle 16:45

## Luogo

---

scuolaguidatre, via S. Gottardo 46, 6593 Cadenazzo

Posteggi gratuiti adiacenti alla scuolaguidatre

## Insegnante responsabile

---

Morgan Nicole Venable

## Condizioni legali

---

### Annullamento del corso

Se per una qualsiasi ragione non si potesse erogare il corso, la scuolaguidatre si riserva il diritto di annullarlo rinviandolo a un'altra data. La data del corso sostitutivo verrà concordata successivamente.

### Rinuncia o mancata partecipazione

La presenza al corso può essere disdetta per telefono o per e-mail: se questo viene fatto almeno 5 giorni prima dell'inizio del corso viene bonificata l'intera quota; con meno di 5 giorni, non si avrà diritto a nessun bonifico.

Nel caso di assenza giustificata per malattia (attestata da un certificato medico) o motivi gravi verrà data la possibilità di recuperare il corso versando una quota supplementare di CHF 50. Fa stato la data di arrivo della comunicazione.