scuolaguidatre.ch

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,H2O, 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

Da 12 a 16

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

- 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).

Responsabile del corso

Enea Lafranca

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.