

# GLI EFFETTI DELL'ALIMENTAZIONE SULLA MENTE E SUL CORPO



## PROGRAMMA

### 8.30-9.00 Registrazione partecipanti

9.00-11.00: Introduzione ad una alimentazione più consapevole sia per il corpo che per la mente

10.00-11.00: Analisi degli obiettivi che si possono raggiungere seguendo una corretta alimentazione

### 11.00-11.15: Coffee break

11.15-12.30: Effetti dello stress e della cattiva alimentazione sulle performance del SNA

12.30-13.30: Stesura di programmi nutrizionali personalizzati in base alle esigenze individuali

## DOCENTE

Prof.ssa Anna Cantagallo fisiatra e neurologa

## DESTINATARI

Per tutti coloro che desiderano sapere in che modo l'alimentazione influisce sulla mente e sul corpo

## SEDE

Braincare Srl Via Fornace Morandi 24/c  
campanello 27- 35133 Padova

100 euro+ IVA versare tramite bonifico (IBAN IT 70Q0326812100052832701030) la quota e inviare la ricevuta di pagamento all'indirizzo [info@braincare.it](mailto:info@braincare.it).

In risposta riceverai la scheda di iscrizione da compilare

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

**BRAIN CARE**  
VIVI LA TUA MENTE

BRAINFOOD BRAINPOWER BRAINACADEMY