

Alimentazione consapevole #Focus Donna

INIZIO CORSO: mercoledì 6 novembre 2024

DURATA: 8 ore

ORARIO LEZIONI: dalle ore 19.00 alle ore 23.00

**SEDE: Centro Formazione Esac
Via Piazzon, 40 - Creazzo (VI)**



Panoramica corso:

Il modulo "Alimentazione Consapevole #Focus Donna" pone l'attenzione su alcuni degli aspetti specifici che caratterizzano il fabbisogno nutrizionale delle donne lavoratrici e collegati ad alcune fasi specifiche della vita della donna, come il ciclo mestruale, la gravidanza e la menopausa, analizzando queste ultime sotto l'aspetto dei cambiamenti ormonali e dei relativi adattamenti nutrizionali.

Grazie ad un approccio funzionale si può essere maggiormente precisi nelle scelte alimentari per conoscere cosa è importante per facilitare la promozione della salute con un'alimentazione che corrisponda alla ciclicità ormonale.

Obiettivi del corso:

Obiettivi del corso sono: aiutare le donne a comprendere le molteplici implicazioni di una scelta alimentare; trasferire il ruolo del cibo nella prestazione lavorativa sia fisica sia mentale; sostenere la prevenzione primaria attraverso lo stile di vita; rendere più semplici le scelte alimentari.

Argomenti trattati:

- Il menù settimanale: creiamolo insieme (parte pratica).
 - La lista della spesa: come orientarsi al supermercato.
 - Glutine e lattosio: facciamo chiarezza.
 - Dall'età fertile alla menopausa: come cambia il corpo della donna?
 - Domande dal pubblico
-

Il costo del corso, del valore di € 158,60 è totalmente finanziato dagli Enti Bilaterali Settore Terziario e Settore Turismo della Provincia di Vicenza con il contributo della Camera di Commercio di Vicenza, previa verifica che l'azienda applichi integralmente i CCNL Terziario, Turismo, Pubblici Esercizi e il Contratto Integrativo provinciale del terziario e sia in regola con i versamenti contributivi da almeno 18 mesi, riferiti a lavoratori full-time o part-time di almeno 20 ore settimanali.

Al fine di garantire l'accesso ai corsi alla pluralità dei lavoratori, le aziende con un numero di dipendenti da 1 a 10 potranno beneficiare di un numero di corsi annui non superiore a 3.

L'eventuale rinuncia al corso entro 5 giorni dall'avvio o a corso iniziato **senza giustificato motivo** potrà comportare l'esclusione del partecipante da future opportunità formative finanziate dagli Enti Bilaterali Settore Terziario e Settore Turismo.

Destinatari:

Chiunque voglia prendersi cura di sé facendo scelte alimentari consapevoli.