

Dott.ssa Bianca Bertagni
Dietista Nutrizionista
via provinciale pisana, 1, Livorno
tel. 320 6562268

P. IVA 01956280497

CF BRTBNC94L71E625U

 www.biancabertagni.it

 [biancabertagni.dietista](https://www.instagram.com/biancabertagni.dietista)

 [biancabertagni.dietista](https://www.facebook.com/biancabertagni.dietista)

INCORNTRI A TEMA CON LA DIETISTA

si tratta di incontri (su piattaforma online) della durata di 2 ore circa, per piccoli gruppi, dove discuteremo insieme alcune delle tematiche di maggior interesse in campo dietetico-nutrizionale. A fine incontro i partecipanti riceveranno il materiale formativo utilizzato (slide e studi annessi).

I temi che propongo sono i seguenti:

- **dieta mediterranea: non solo alimentazione ma stile di vita**
- **la dieta dello sportivo: sport, alimentazione, performance e salute**
- **integratori: quando e come possono rappresentare un aiuto**
- **la "dieta perfetta": luci e ombre di un'alimentazione (apparentemente) senza difetti**
- **l'alimentazione nelle diverse fasi di vita della donna: pubertà, gravidanza, allattamento, menopausa, confronto tra fabbisogno femminile e maschile**
- **dieta vegetariana-vegana: scelta etica, morale, salutistica, giusta, sbagliata... facciamo un po' di chiarezza**

I temi proposti sono quelli che, personalmente, ho pensato potessero essere più affini agli iscritti alla sezione del CAI di Livorno.

Tuttavia, sono ben accette e accolte anche proposte da parte dei partecipanti stessi.

Il costo ad incontro per gli iscritti è di €10,00 per partecipante (anziché €20,00).

