



# SE VUOI ESSERE *in forma* **INFORMATI!**

*Cibi...amo bene la mente per  
Nutrire di salute il corpo*

*Corso  
teorico-pratico di  
corretta alimentazione  
per aziende e comunità*

**Studio Nutrizionistico  
Dott.ssa Simona Tommasi**

cell. 3389195183  
simo-t@libero.it - [www.intotest.it](http://www.intotest.it)





SE VUOI ESSERE  
*informa*  
INFORMATI!



IL CORSO SI ARTICOLERÀ  
IN DUE SESSIONI

**Parte 1 teorica: la teoria alla base  
di una corretta alimentazione**

- Principi di nutrizione
- I nutrienti
- Le vitamine
- I gruppi alimentari
- La piramide alimentare
- La dieta mediterranea
- Errori più frequenti nell'alimentazione
- Regole utili per la salute

**Parte 2 pratica. Cosa mangiare e quando:  
approccio pratico ad uno stile alimentare  
innovativo e corretto**

- Test impedenziometrico: cos'è e a cosa serve.
- Valutazione personalizzata dei singoli soggetti partecipanti al corso
- Formazione di gruppi omogenei di lavoro. Suddivisione degli stessi in rapporto ad eventuali patologie o BMI superiore a 30 (obesi) o BMI tra 25-30 (sovrappeso)
- Valutazione dei suddetti gruppi nel tempo (incontri bimensili)



La Dott.ssa Simona Tommasi, biologa nutrizionista, riceve per appuntamento.

**Per informazioni contattate la Dott.ssa al n. 338 9195183**



# **AFFIDATI AL BIOLOGO NUTRIZIONISTA**

## **Il Biologo Nutrizionista:**

**Ha una laurea magistrale o equivalente.**

**Ha superato un Esame di Stato**

**E' iscritto all'Ordine Naz. dei Biologi**

**Segue corsi di formazione continua.**

**Tutte informazioni che puoi facilmente controllare.**

## **Il Biologo Nutrizionista:**

**Emette una ricevuta sanitaria detraibile**

**(circolare Ag. delle Entrate 11/E 21 maggio 2014)**

Campagna a cura di

