



Mercoledì 11 Marzo 2020 – Ore 20.30

A.P.S.P. Casa di Riposo J.B. Festaz – **sala cinema**
via Monte Grappa, 8 (piazza della Repubblica) – Aosta

A TUTTA SALUTE

Alimentazione consapevole? Iniziamo dalla spesa.

Spesso siamo talmente abituati a svolgere delle azioni, che non ci pensiamo nemmeno più quando le facciamo. Proviamo a pensare a quante volte, la mattina, andiamo a lavoro in macchina e non ci rendiamo conto della strada che percorriamo, oppure consumiamo un pasto guardando la mail che ci è appena arrivata, perché sennò poi non abbiamo più tempo. L'alimentazione fa talmente parte di noi, che è spesso la prima ad essere trascurata, quella che tanto "basta mandare giù qualcosa per tappare il buco allo stomaco" e possibilmente in poco tempo perché poi abbiamo altro da fare. Proviamo a pensare a come facciamo la spesa, quante volte anche al supermercato facciamo la lotta contro il tempo, buttando nel carrello quello che apparentemente potrebbe esserci utile. Ma così facendo stiamo facendo delle scelte razionali, di comodità o peggio ancora dettate dal marketing dei supermercati? Capiremo assieme come organizzare il momento della spesa (prima, durante e dopo) in maniera tale da fare delle scelte razionali, salutari e soprattutto risparmiare tempo e i soldi dei prodotti che in realtà non ci servono, migliorando di conseguenza la nostra alimentazione.



INCONTRO LIBERO GRATUITO APERTO A TUTTI

Relatrice : Dott.ssa Dietista Laura Parrello

Laureata in Dietistica presso l'Università degli Studi di Torino nel 2009 e laureanda Magistrale in Alimentazione e Nutrizione Umana presso l'Università degli Studi di Milano. Nel 2012 consegue il Master in "Terapia e prevenzione dei Disturbi dell'alimentazione e dell'obesità". Nel 2018 consegue il Master in "Coaching Nutrizionale", acquisendo nuove conoscenze e strumenti più efficaci per migliorare il modo di fare educazione alimentare, e favorire il cambiamento delle abitudini alimentari.

Prosegue la sua formazione prendendo parte a molteplici Master e Corsi di Formazione Dal 2011 lavora come dietista presso la residenza Dahu (Brusson) - Nucleo Disturbi Alimentari, dove dal 2018 opera come referente dietistica.

Collabora in diversi progetti dell'USL VDA, soprattutto per quanto riguarda la Celiachia.