

# PERCORSO NUTRIZIONALE DI GRUPPO (PNG)



Il percorso è rivolto a coloro che hanno difficoltà a seguire percorsi nutrizionali perchè da soli non riescono a raggiungere gli obiettivi e preferirebbero condividere le loro difficoltà con altre persone sempre avendo la supervisione del professionista.

Durante gli incontri cercheremo di capire quali sono le abitudini che frenano il cambiamento e come modificarle; impareremo a conoscere gli alimenti per accorgersi che perdere peso non significa abbandonare i piaceri della tavola, anzi impareremo a gustare il cibo e apprezzarne i suoi benefici.

Riusciremo, in base al vostro stile di vita a creare un piano nutrizionale che riuscirete a mantenere nel tempo senza difficoltà...e naturalmente perderete peso, senza rendervene conto.

Cosa portare con sé: la voglia di cambiare e mettersi in gioco, spirito di collaborazione e ottimismo. Creeremo un gruppo WhatsApp in modo da restare in contatto per tutto il tempo del percorso e per chi volesse dividerlo con il web belle foto del gruppo. Vi verrà fornito materiale sul quale poter lavorare durante le settimane, se avete una chiavetta USB portatela con voi per poter salvare le presentazioni, in caso contrario verranno spedite via e-mail.

Il percorso avrà luogo nel mio studio in Via Pacini 42/A – Torino il sabato pomeriggio dalle ore 14 alle 15,30.

Saranno 5 incontri totali a distanza di 15 giorni ciascuno.

Data di inizio sabato 16 febbraio.

Il costo totale del percorso è di €150,00.

Si richiede un acconto di € 60,00 al momento dell'iscrizione, il restante entro il 16 marzo 2019.

Il modulo d'iscrizione e le modalità di pagamento verranno inviate tramite e-mail quando mi contatterete.

Il termine d'iscrizione è venerdì 8 febbraio 2019, per questioni organizzative i posti sono limitati quindi andranno assegnati in ordine di arrivo.

**Il percorso è rivolto ai soli maggiorenni; non è consigliata la partecipazione a persone che presentano patologie per cui è necessario elaborare programmi nutrizionali specifici**