



# **C.I.B.B. INTERNATIONAL ORGANIZZA**

## **L'ALIMENTAZIONE PER LA SALUTE E LA LONGEVITÀ**

### **CONSIGLI PRATICI E DI FACILE ATTUAZIONE**

**2 GIORNI DI CORSO APPROFONDITO CON RILASCIO DI ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE**

**Sabato 2 Marzo 2019 - ore 09,30**

#### **ANTIAGING - CONSIGLI PRATICI E FACILMENTE ATTUABILI DALLA "A" ALLA "Z"**

- Perché invecchiamo. I meccanismi legati all'invecchiamento.
- Gli organi più vulnerabili.
- Alimentazione ed integrazione.
- Pausa pranzo (13.00 - 14,30).
- Allenamento
- Analisi in ordine alfabetico: dalla "A" alla "Z", di tutte le strategie e gli interventi utili.

**Domenica 3 Marzo 2019 - ore 10,00**

#### **L'ALIMENTAZIONE PER LA SALUTE E LA LONGEVITÀ - CONSIGLI PRATICI**

- La risposta ormonale indotta dai macronutrienti.
- L'infiammazione: causa di tutte le problematiche di salute.
- Infiammazione silente ed infiammazione cronica.
- La dieta antinfiammatoria.
- Pausa pranzo (13.00 - 14,30).
- Analisi delle diete migliori, nell'ottica della salute.
- Analisi in ordine alfabetico, dalla "A" alla "Z" di tutte le strategie e gli interventi utili.
- Conclusioni e domande.

#### **LUOGO E CONTATTI:**

Hotel Atlantic | Via Lanzo, 163 - 10071 Borgaro Torinese (TO)  
Email: coppaitaliabb@libero.it - Mobile: (+39) 347 762.1010



**Relatore: Prof. Roberto Calcagno**

L'alimentazione vincente nel fitness e nel body building