

# Alimentazione, integrazione e benessere

Docente: Dott.ssa Eleonora Testi



## Programma:

- Conosci il tuo organismo: fisiologia dell'apparato digerente
- Basi di chimica degli alimenti
- Siamo quel che mangiamo: approccio alla Nutraceutica
- Integrazione vegetale
- Alimentazione e salute: fare prevenzione mangiando
- Il male del terzo millennio: colesterolo ed aterogenicità
- Benessere cardiocircolatorio
- Glicemia: quando preoccuparsi?

## Calendario:

Martedì  
dalle ore 14.30  
alle ore 15.30

## Frequenza:

Settimanale

## Durata:

8 lezioni  
dal 31 ottobre 2023  
al 19 dicembre 2023

## Sede:

Villa Cusani-  
Confalonieri

## Aula:

2

