

NUTRIZIONE E BENESSERE

Descrizione:

Questo corso offre ai partecipanti una panoramica sulle basi della nutrizione e del benessere, fornendo strumenti pratici per adottare uno stile di vita sano e sostenibile. Gli argomenti trattati includono alimentazione equilibrata, gestione dello stress e attività fisica per il benessere complessivo.

Obiettivi:

- Apprendere i principi fondamentali della nutrizione.
- Sviluppare strategie per uno stile di vita sano.
- Integrare abitudini positive per il benessere a lungo termine.