

Il corso

## **Per un benessere nella terza età**

condotto dal

Dr. Gaetano Messineo e dalla Dott.ssa Nadia Ghirardi

si terrà presso l'AIED nelle seguenti date:

- 7 febbraio ore 17,30/19,30
- 14 febbraio ore 17,30/19,30
- 21 febbraio ore 17,30/19,30

Costo del corso: 30 euro

### **Per un benessere nella terza età**

- Si può invecchiare mantenendo buono lo stato psicofisico coltivando la cultura del benessere che passa attraverso l'attività motoria e la giusta alimentazione.
- Le strade che portano al benessere psicofisico della terza età passano attraverso la ridefinizione di sé e la riscoperta del valore della convivialità, svincolandosi dai ricordi del passato che molto spesso impediscono di assaporare le nuove esperienze del presente.

Il corso sarà articolato in tre incontri della durata di 2 ore ciascuno, con i seguenti argomenti:

1. I cambiamenti della terza età, postmenopausa, andropausa. Macro e micronutrienti: conoscere gli alimenti e distinguere tra positivi e negativi.
2. I disturbi alimentari nella terza età. Fabbisogno alimentare nell'anziano e conservazione della massa muscolare.
3. Le strade che portano al benessere psicofisico, il cibo come cura di sé nella scelta della qualità della vita. Corretti modelli alimentari ed equilibrio idrosalino.