

Riscopri il potere del cibo con il laboratorio di nutrizione promosso da Varese Corsi

Pubblicato: Giovedì 27 Febbraio 2025



Il cibo è molto più di semplice nutrimento: è energia, equilibrio e benessere. Ma quante volte le cattive abitudini alimentari e mentali non permettono di raggiungere la forma fisica e mentale ottimale?

Per acquisire maggiore consapevolezza sul potere e sull'impatto del cibo sulla salute del proprio corpo, Varese Corsi ha pensato a un laboratorio di tre lezioni, che prenderà il via da **mercoledì 5 marzo, dalle 20:00 alle 21:00**.

Con un docente d'eccezione, **Alessandro Bonetti**, dottore in Nutrizione Umana e nutrizionista di diversi atleti di élite, durante il corso si potrà imparare come **nutrirsi in modo consapevole**, conoscere i macronutrienti e la loro importanza, **utilizzare la curva glicemica** per migliorare le abitudini alimentari, **comprendere il ruolo del cibo nella prevenzione delle malattie croniche** e sviluppare un mindset positivo per accrescere il benessere e l'autostima.

Si tratta quindi di un percorso pratico per imparare a nutrirsi in modo consapevole e migliorare il proprio stile di vita. Per ulteriori informazioni e per iscriversi [cliccare qui](#).

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

