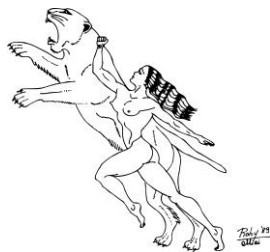




COMUNE DI VILLANOVA MONDOVI'



PALESTRA EVOLUTION WELLNESS CLUB A.S.D.  
C.SO EUROPA 36 MONDOVI' TEL. 0174/199343



ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO  
LA ROSA DEI VENTI

**Presentano:**

# **ALIMENTAZIONE ED INTEGRAZIONE PER LA SALUTE, LA FORMA E LA LONGEVITÀ**

**Giovedì 12 aprile 2012  
Biblioteca Comunale  
Ore 20.45**

## **Incontro con il Prof. Roberto Calcagno**

Dottore in Scienze Motorie

Autore del libro "L'alimentazione vincente" testo adottato dall'ISSE di Torino

Direttore del Centro Studi Scienze Motorie

Docente ai corsi nazionali per istruttori ed allenatori per la Fit One Promotion di Milano,  
il Csen ed il Centro Studi Scienze Motorie;

Docente ai corsi nazionali acsian per l'aggiornamento dei biologi nutrizionisti

"Zone consultant" diplomato da Barry Sears



### **Argomenti trattati:**

- Macronutrienti e calorie
- Due grandi inganni: le calorie e la bilancia
- La produzione ormonale endogena indotta dai macronutrienti
- Macronutrienti e meccanismi energetici
- Come utilizzare i macronutrienti in modo ottimale
- Perché le diete dimagranti spesso falliscono
- L'equilibrio acido basico
- Quale dieta adottare
- I vantaggi dell'alimentazione a zona
- Nozioni basilari sull'alimentazione a zona
- Gli integratori alimentari, motivi per cui vengono utilizzati e vantaggi