



Fossano
Domenica
27 Novembre
2011



GERONA 2005

*Associazione Etica di Prevenzione,
Terapia Nutrizionale e Benessere*

V° Corso di Alimentazione pro Zona

Programma

- 08.00 - 08.45 **Registrazione partecipanti.**
Sessione mattutina — Moderatore Dr. Stefano CARNEVALI
- 08.45 - 09.30 **Evoluzione dell'Alimentazione dal Paleolitico ad oggi.**
Aronne Romano, Medico Nutrizionista, Rezzato (Brescia);
- 09.30 - 10.15 **Dieta Mediterranea e Zona: pro e contro.**
Aronne Romano, Medico Nutrizionista, Rezzato (Brescia);
- 10.15 - 11.00 **Equilibrio ormonale e Carico Glicemico.**
*Giovanni Parisi, Medico, Specialista in Medicina dello Sport, Verona
Antonio Rea, Dietista, Desenzano del Garda (Brescia);*
- 11.00 - 11.15 **BREAK**
- 11.15 - 12.00 **L'infiammazione silente ed Omega 3.**
Andrea Baroncini, Medico Nutrizionista, Firenze;
- 12.00 - 12.45 **La Zona e l'attività fisica: il ruolo dei carboidrati.**
Gianluca Toselli, Medico, Specialista in Medicina dello Sport, Fossano (Cuneo);
- 12.45 - 13.30 **Gestione dello Stress e motivazione alla salute.**
Lara Gigola, Psicologa-Psicoterapeuta, Brescia;
- 13.30 - 14.30 **PAUSA PRANZO**
Sessione pomeridiana — Moderatore Dr. Gianluca TOSELLI
- 14.30 - 15.15 **Valutazione della Composizione Corporea con esercitazione pratica.**
Massimo Rapetti, Health Consultant, Milano;
- 15.15 - 16.00 **La preparazione dei cibi.**
Stefano Carnevali, Biologo Nutrizionista, Specialista in Biochimica Clinica, Livorno;
- 16.00 - 16.15 **BREAK**
- 16.15 - 17.00 **Cibi pericolosi.**
Aronne Romano, Medico Nutrizionista, Rezzato (Brescia);
- 17.00 - 18.00 **Metodo dei blocchi e Giornata tipo.**
*Stefano Carnevali, Biologo Nutrizionista, Specialista in Biochimica Clinica, Livorno;
Satu Huovila, Terapista della Riabilitazione, Rezzato (Brescia);*
- 18.00 - 18.45 **TAVOLA ROTONDA** con tutti i relatori.