



## Nutrizione

Docente: Dott.ssa Jessica Cecconi

Laureata nel 2013 in Biologia applicata alle scienze della nutrizione presso l'Università di Milano, l'anno successivo ho sostenuto l'esame di stato per l'abilitazione alla professione ed ho deciso di avviare la libera professione. Nel mio lavoro amo ascoltare i miei pazienti per trovare la strategia più adeguata per raggiungere l'obiettivo.

Mi occupo di nutrizione in soggetti sani e patologici, ma anche tutto il mondo donna e mamma, compresa l'alimentazione dallo svezzamento alla prima infanzia.

- 
- Macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi);
  - Micronutrienti (vitamine e Sali minerali);
  - La digestione
  - Gli antiossidanti;
  - Patologie e diete associate;
  - Metabolismo e dispendio energetico
  - Impariamo a leggere le etichette
  - Come cambiano i fabbisogni in base all'età
  - Alimentazione nelle diverse patologie
  - Integrazione
  - Intestino e salute
  - Mindful eating, mangiare con consapevolezza

## **MARTEDI' 10:00 - 11:00**

<b>5 - 19</b>	<b>Novembre 2024</b>
<b>3 - 17</b>	<b>Dicembre 2024</b>
<b>14 - 28</b>	<b>Gennaio 2025</b>
<b>11 - 25</b>	<b>Febbraio 2025</b>
<b>11 - 25</b>	<b>Marzo 2025</b>
<b>8 - 22</b>	<b>Aprile 2025</b>
<b>6 - 20</b>	<b>Maggio 2025</b>