



SETTEMBRE

30.09 **le proteine***: ciò che devi sapere per una salute ottimale (serata gratuita)

OTTOBRE



7.10 **Master Class di cucina ed energia del cibo: Il Riso.**

14.10 **Check – up energetico** incluso manuale personalizzato.

28.10 **La dieta d'autunno**: Programma Intensivo di Riequilibrio. Rafforzare energia, digestione e sistema immunitario.

NOVEMBRE

11.11 **Master Class di cucina & energia del cibo: alghe** (con Jane Quincannon).

18.11 **Adattogeni e Macrobiotica**. Ginseng, Ashwagandha, Maca, Rhodiola, Ginko Biloba: quando sono utili e come integrarli in approccio naturale.

25.11 **Focus Salute**: pressione arteriosa e prevenzione ictus, disturbi circolatori.

DICEMBRE



9.12 **Master Class di cucina & energia del cibo: Il grano saraceno.**

16.12 **Focus salute: orecchie e udito**, migliorare udito, acufeni e altri disturbi dell'orecchio.

GENNAIO

13.01 **Superfoods: La prospettiva macrobiotica** Kefir, yogurt di soia, kombucha, miele, semi di Chia, cacao...

20.01 **Focus Salute: occhi**



Corso bonus incluso per ogni webinar: di 10 lezioni dedicate ai principi fondamentali della **scienza della nutrizione**, proteine (*include la serata gratuita del 30/9), carboidrati e zuccheri, grassi, vitamine, sali minerali, antiossidanti, fibre. Questo corso è incluso gratuitamente come percorso di approfondimento con l'iscrizione ai webinar.