INCONTRI ESPERIENZIALI DI GRUPPO
A CASTELFRANCO VENETO

COLAZIONI MINDFUL

Suggerimenti pratici per un nuovo modo di approcciare al cibo e al tuo corpo

SABATO 1 AGOSTO 2020
9.30 - 10.30

c/o Mabi Professional Place
B.go Treviso 60, Castelfranco V.to

Elena Agnoletto, Naturopata e Nutraceutical Consultant
Dott.ssa **Laura Maccarone**, Psicologa e Mindful Eating Trainer

Info: 338 6488013 - info@psicoyes.com

COLAZIONI MINDFUL

Suggerimenti pratici per un nuovo modo di approcciare al cibo e al tuo corpo

Mangiare sempre la stessa cosa ti ha annoiato?
Vorresti fare una buona colazione ma non hai mai tempo?
Mangi in modo inconsapevole e non segui i tuoi bisogni?

In questo incontro imparerai:

- **Ad organizzare la dispensa per avere sempre gli ingredienti giusti a disposizione**
- **A rendere la colazione un pasto completo dal punto di vista nutrizionale**
- **Spunti per tante nuove ricette facili e veloci**
- **Un modo più gentile di approcciare il cibo e il tuo corpo**

Elena Agnoletto Health Care Tutor
Psicoyes - Laura Maccarone Psicologa

elenahealthtutor
psicoyes