

Al supermercato con la nutrizionista

L'incontro avviene solitamente in un supermercato nella zona di Porta Romana a Milano o in una zona concordata con le persone iscritte all'evento.

La durata è di circa due ore nella giornata di sabato (mattina o pomeriggio, anche questo da concordare con le persone iscritte all'evento).

L'incontro è strutturato nel modo seguente:

- In ogni reparto del supermercato verrà fatto il punto della situazione circa la lettura delle etichette, quali ingredienti preferire e quali limitare o evitare, come riconoscere eventuali ingredienti nascosti, la lettura di etichette nel caso di prodotti bio o di prodotti usati per intolleranze alimentari.
- Per ogni reparto saranno evidenziati prodotti reputati da me consigliabili e altri da evitare
- Per ogni reparto ciascun componente del gruppo dovrà selezionare un paio di alimenti, uno consigliato e uno sconsigliato e spiegare le motivazioni della scelta

Al termine dell'incontro verrà rilasciato un file contenente le direttive, i consigli, le regole di cui si è parlato e schemi o tabelle utili.

L'obiettivo è rendere la persona consapevole della scelte prese durante la spesa che a ben vedere è svolta quotidianamente e definisce quello che troveremo sulle nostre tavole e in ultimo quello che il nostro corpo avrà a disposizione per il suo sostentamento.

Per richieste o maggiori informazioni non esitate a contattarmi.

Dr.ssa Laura Fiorini

Biologo Nutrizionista

laurafiorini.nutrizionista@gmail.com

331 9540501