

---

## ALIMENTAZIONE INTUITIVA

---



Nutrimente Onlus propone un percorso di avvicinamento all'alimentazione intuitiva per uscire dal circolo vizioso delle diete dimagranti.

L'alimentazione intuitiva è un processo dinamico che mette d'accordo la mente, il corpo e il cibo aiutando a riscoprire le proprie sensazioni alimentari che aiuteranno a stabilizzare nel tempo il proprio peso.

---

## ALLA RISCOPERTA DELLE SENSAZIONI ALIMENTARI

---

### DOVE?

Via Giuseppe Sapeto, 5 (MM Sant'Ambrogio)

### QUANDO?

lunedì 29 ottobre 2018 dalle 18 alle 19.30  
lunedì 12 novembre 2018 dalle 18 alle 19.30  
lunedì 26 novembre 2018 dalle 18 alle 19.30  
lunedì 10 dicembre 2018 dalle 18 alle 19.30

per informazioni: [attivita@nutrimente.org](mailto:attivita@nutrimente.org)

