



UNIVERSITA' DELLA TERZA ETA'

CORSO DI EDUCAZIONE SANITARIA

**ALIMENTAZIONE
E RISCHI ALIMENTARI**

- OBESITÀ COLESTEROLO TRIGLICERIDI -

RELATRICE LA DIETISTA DOLORES MARZANO

OSPEDALE DI CHIERI

SEGNALA QUALI ARGOMENTI TI INTERESSANO DI PIU'

1/2

1. SOVRAPPESO E OBESITA': QUALI CAUSE?
2. NON SONO UN OBESO... MA SOLO UN PO' GRASSO!
3. GRASSO SULL'ADDOME = GRASSO SULLE COSCE?
4. OBESITA' IN ETA' INFANTILE O ADOLESCENZIALE
5. HO SENTITO PARLARE DI PESO "RAGIONEVOLE" ?!?
6. I DISTURBI COMPORTAMENTALI ALIMENTARI
7. COSA FARE QUANDO SI E' OBESI?
8. SONO "NORMOPESO" MA MI RITENGO GRASSA...
9. ATTIVITA' FISICA? DI CHE TIPO-PERCHE' E QUANTA
10. AUMENTARE ATTIVITA' FISICA SENZA PALESTRA...

SEGNALA QUALI ARGOMENTI TI INTERESSANO DI PIU'

2/2

11. REGOLE PER CHI HA ECCESSO DI PESO PONDERALE
12. DONNA OBESA IN GRAVIDANZA: DIETA STRETTA?
13. E' IMPORTANTE IL MONITORAGGIO DEL PESO?
14. CONSIGLI DIETETICI PER CHI PRANZA FUORI CASA
15. O IN PIZZERIA-BAR-PANINOTECA-BIRRERIA...
16. PIETANZE PIU' APPETITOSE: QUALI CONSIGLI?
17. CONOSCERE I PESI E LE MISURE DEGLI ALIMENTI
18. SCELTA DI ALIMENTI PRIVI DI GRASSI SATURI, ecc
19. DIETA PERSONALIZZATA O DEL VICINO DI CASA?
20. COME MAI PERDO RAPIDAMENTE MOLTO PESO?

MA COSA POSSO MANGIARE OGGI?



GIRO
VITA
O
GIRO
DEL
MONDO
???
FOTOSEARCH.com



UNIVERSITA' DELLA TERZA ETA'

**DITE AI VOSTRI
AMICI E AMICHE
CHE LE ISCRIZIONI
ALL'UNITRE
SONO ANCORA APERTE!!**

**RIVOLGERSI AL SABATO
IN BIBLIOTECA!**