

7 CHILI in 7 GIORNI

LABORATORIO
ALIMENTAZIONE
SERENA E
CONSAPEVOLE

A CURA DI
LUCA BURIGANA, PSICOTERAPEUTA E ELENA VINCI, NUTRIZIONISTA

Guida ai miracoli delle diete lampo ai tempi moderni

- ◆ Linee guida e consigli pratici per una cucina sana, bilanciata e sfiziosa.
- ◆ I falsi miti dell'alimentazione e delle diete.
- ◆ Gestione della fame nervosa.
- ◆ Tecniche psicologiche per migliorare il rapporto con sé stessi e con il cibo.



MARZO
11-12

12 ore di un weekend + 1 serata
180 euro

Per altre info e dettagli scrivi a
nutrizione@elenavinci.com



PSYCHEALÒS

7 CHILI in 7 GIORNI

LABORATORIO
ALIMENTAZIONE
SERENA E
CONSAPEVOLE

A CURA DI
LUCA BURIGANA, PSICOTERAPEUTA E ELENA VINCI, NUTRIZIONISTA

Guida ai miracoli delle diete lampo ai tempi moderni

- ◆ Linee guida e consigli pratici per una cucina sana, bilanciata e sfiziosa.
- ◆ I falsi miti dell'alimentazione e delle diete.
- ◆ Gestione della fame nervosa.
- ◆ Tecniche psicologiche per migliorare il rapporto con sé stessi e con il cibo.

MARZO
11-12

12 ore di un weekend + 1 serata
180 euro

Per altre info e dettagli scrivi a
nutrizione@elenavinci.com



PSYCHEALÒS