



Dove Siamo

Hotel Riviera Blu
Viale del Tirreno, 15
56128 Tirrenia (PISA)

RAGGIUNGI IL BENESSERE E LA SALUTE FISICA PER SEMPRE

IMPARA AD AMARE GLI ALIMENTI SEMPLICI, LA DIETA E' PER PRIMA COSA UN GRANDE PIACERE

RISCOPRI IL GUSTO DI ALIMENTARTI, DI CREARE, DI SENTIRTI BENE

MANTIENI IL TUO EQUILIBRIO

SENTIRTI IN FORMA, TONICO, PIENO DI VITALITA' E DI ENERGIA E' POSSIBILE!

LASCIATI GUIDARE VERSO LO STILE DI VITA PERFETTO!!

L'Hotel Riviera Blu è situato a soli 100 metri dalla spiaggia ed è immerso nella pineta mediterranea.

L'Hotel è facilmente raggiungibile da:

Aeroporto Galileo Galilei di Pisa - 15 Km. (circa 15 minuti di auto)

Stazioni ferroviarie di Pisa e Livorno - 11 Km. (circa 12 minuti di auto)

Porto di Livorno (CORSICA e SARDINIA FERRIES, MOBY LINES) - 12 Km.

Autostrada A12 (Genova-Livorno) uscita di Pisa-Centro - 7 Km.

INFO CONTATTI E ISCRIZIONI
(POSTI LIMITATI)

Dott. Mariano Marino:

tel: +39 349 6199270

mail: info@dottmarino.net

WEEK END DEL BENESSERE

21-22-23 MARZO 2014

Cambia il tuo stile di vita per sempre!

CORSO DI ALIMENTAZIONE E CUCINA NATURALE



Dott. Mariano Marino
Dott.ssa Silvia Frassu

Diet is a lifestyle...enjoy it!

I CORSI...

Il corso di alimentazione verranno spiegati in maniera esaustiva dal Dottor Marino M., dietista affermato da tempo, i principi di una sana alimentazione. L'importanza di capire come ci si deve alimentare per poter essere attivi, vivere bene e in salute il più a lungo possibile. Il dottore ci guiderà alla riscoperta dei cibi naturali (come cereali integrali, legumi, verdura e frutta fresca di stagione) come fonte principale della nostra alimentazione per poter raggiungere lo stato di benessere che noi tutti abbiamo sempre desiderato.

Il corso di cucina naturale, sarà invece tenuto dall'esperta dottoressa Frassu S. la quale insegnerà a tutti i partecipanti come creare gustose ricette, rispettando i metodi dietetici corretti di preparazione, con le proteine vegetali e i cereali integrali. Capire come variare la nostra dieta quotidiana, anche utilizzando prodotti naturali semplici e poco comuni è un desiderio che abbiamo sempre cercato di raggiungere. In questo corso impareremo a farlo in modo semplice e veloce.



PROGRAMMA WEEK-END

VENERDI

- ARRIVO in hotel, sistemazione degli ospiti entro le 21
- presentazione del programma.



SABATO

- RISVEGLIO MUSCOLARE: mobilità articolare, stretching, rilassamento, respirazione, passeggiata rigenerativa
- COLAZIONE con DIETISTA
- CORSO DI ALIMENTAZIONE:
- PRANZO con DIETISTA
- CORSO DI CUCINA NATURALE: la scelta degli alimenti, la preparazione, le modalità di cottura.
- CENA con DIETISTA: verranno assaporate tutte le preparazioni fatte durante il corso
- Riflessioni e discussione
- Passeggiata rigenerante

DOMENICA

- ATTIVITA' FISICA PERSONALIZZATA: trekking nel meraviglioso paesaggio della maremma Toscana, fra boschi e spiagge selvagge.
- PRANZO con DIETISTA
- TAVOLA ROTONDA
- SALUTI e rientro a casa

La sana alimentazione, ed il corretto stile di vita sono alla base di uno stato di salute ottimale.

L'obiettivo di questo week-end è insegnare **per sempre** a tutti i partecipanti i principi generali di una "sana" e allo stesso tempo "piacevole" alimentazione.

L'attività motoria ne farà da contorno, in un'atmosfera di **benessere e rilassamento** fisico e mentale.



Il corso sarà anche un'importante occasione per poter condividere con gli altri partecipanti situazioni ed emozioni: staccare dalla solita routine quotidiana e dedicarsi un po' a sé stessi è sicuramente un aspetto fondamentale che puntiamo a ricercare.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

EURO 390 comprensivo di tutti i servizi: vitto, alloggio, corsi e attività.

ISCRIZIONE ENTRO: 16 Marzo 2014

NEWS: riduzione di euro 50 per ogni coppia iscritta!