

# NUTRIZIONE VEGANA/VEGETARIANA: Un Percorso di 5 Settimane



Un programma progettato **per coloro che seguono una dieta vegana o vegetariana**, con l'obiettivo di garantire un'alimentazione equilibrata e nutriente attraverso un approccio pratico e personalizzato.

## Colloquio Iniziale:

- 30 minuti gratuiti per comprendere le esigenze e gli obiettivi personali.
- Presentazione del programma e dei contenuti.

## Struttura del Programma:

- 6 incontri in 5 settimane: CHF 650.00.
- Incontro di Chiusura: 30 minuti per valutare i risultati e le strategie future.

## DETTAGLI DEGLI INCONTRI

- Incontro 1: **Fondamenti delle Proteine**
- Incontro 2: **Carboidrati e Grassi**
- Incontro 3: **Vitamine e Sali Minerali**
- Incontro 4: **Creazione di Menu Personalizzati**
- Incontro 5: **Approfondimento sull'Apparato Digerente**
- Incontro 6: **Chiusura e Riflessioni Finali**



## OBIETTIVO DEL PROGRAMMA

Fornire un **supporto nutrizionale completo** per chi segue una dieta vegana o vegetariana, aiutando a **garantire un apporto adeguato di nutrienti** e a migliorare il benessere complessivo attraverso **scelte alimentari consapevoli**.