

## VERITÀ SUI TRE MACRONUTRIENTI FONDAMENTALI

o4w opportunities  
for wellness

**Relatore: Dr.ssa Licia Striuli**

Medico Chirurgo Specialista in Nutrizione Clinica  
Humanitas Mater Domini



**BUONI?**



**BRUTTI?**



**CATTIVI?**

### ALLA SCOPERTA DEI CARBOIDRATI

**Martedì 8 agosto**  
17.30 - 19.00

- Lo scenario epidemiologico del terzo millennio.
- Scontro di titani: glucidi contro lipidi.
- Effetti fisiologici dei glucidi.
- Il potere seduttivo di zuccheri e carboidrati.
- Glucidi: buoni, brutti o cattivi?
- I 3 indici di valutazione dei glucidi.
- Consegna schede pratiche e suggerimenti: esercitazione finale (rivisitazione della propria giornata in chiave "glucidica").

### ALLA SCOPERTA DEI GRASSI

**Venerdì 11 agosto**  
17.30 - 19.00

- Lipidi: strutture, funzioni ed effetti fisiologici.
- Focus dettagliato sull'effetto dei nutrienti e dei lipidi alimentari su colesterolo e patologie degenerative non trasmissibili (malattie cardiovascolari di natura ischemica e aritmica, malattie infiammatorie/autoimmuni, Alzheimer, depressione, ecc.).
- Argomento di fuoco: olio di palma.
- Lipidi: buoni, brutti o cattivi?
- Consegna schede pratiche e suggerimenti: esercitazione finale (ottimale utilizzo in cucina dei grassi).

### ALLA SCOPERTA DELLE PROTEINE

**Martedì 29 agosto**  
17.30 - 19.00

- Guerrieri, architetti, ingegneri, chimici, messaggeri: il mondo delle proteine.
- Preziose e taglienti: come maneggiare con cura le proteine.
- Fabbisogno e approvvigionamento di proteine sane: come creare cocktail completi.
- Cenni su integrazione amminoacidica e proteica.
- Proteine: buone, brutte o cattive?
- Consegna schede pratiche e suggerimenti.

#### COME PARTECIPARE?

##### Sede dei corsi

Aula Accettazione Humanitas Mater Domini  
(Accettazione SSN - Piano 0, Area Gialla)  
Via Gerenzano, 2 - 21053 Castellanza (VA)

##### Costo

###### Costo agevolato per edizione estiva

- LEZIONE SINGOLA 50,00 EURO
- CORSO COMPLETO 135,00 EURO

Il pagamento è da effettuarsi presso gli Uffici dell'Area Solventi - Piano 1, Area Arancio (Da lunedì a venerdì dalle 7.30 alle 19.00 e il sabato dalle 8.00 alle 12.30).

##### Prenotazioni

- Inviare la scheda di adesione per e-mail all'indirizzo:  
**controllo.agende@materdomini.it**

- Telefonare al numero:  
**0331 476568** dalle 9.00 alle 17.00

Indicare la serata o le serate alle quali si intende partecipare.  
I corsi si svolgeranno solo al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti (10).  
Le iscrizioni chiudono venerdì 4 agosto.