

# LUNEDÌ 18 NOVEMBRE 2024

## STRATEGIE DI ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE PER LA MENOPAUSA

### MASTERCLASS DI AGGIORNAMENTO PROFESSIONALE

- Definizione di climaterio, perimenopausa e menopausa;
- Le variazioni ormonali in menopausa;
- Sintomi prevalenti in menopausa: insonnia, vampate, tensioni emotive, aumento di peso
- Come gestire i fastidi della menopausa con alimentazione e integrazione nutrizionale;
- I fitoestrogeni: quando e come utilizzarli;
- Protocolli pratici di nutrizione e integrazione nutrizionale per alleviare i sintomi più frequenti durante la perimenopausa e menopausa.

*Percorsi di aggiornamento nell'ambito dell'integrazione nutrizionale con un approccio prettamente pratico.*

Nutriva Academy organizza corsi di aggiornamento in integrazione nutrizionale a carattere scientifico pratico per i professionisti sanitari e del benessere, trattando prevalentemente tematiche di interesse nutrizionale associate a protocolli di integrazione a supporto. I nostri corsi si contraddistinguono per lo spessore scientifico e culturale in quanto oltre ad approfondire gli aspetti teorici, con un aggiornamento scientifico continuo, mirano ad interventi anche di tipo pratico di facile fruibilità per ogni esigenza professionale nel campo del benessere.



**Durata: 1,5 ore (singolo incontro)**



**Orario: 13.30-15.00**



**Posti disponibili e iscrizione: I corsi sono a NUMERO CHIUSO e con PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA, inviando il modulo di iscrizione compilato e firmato in tutte le sue parti.**



**Modalità: I corsi si svolgeranno esclusivamente in diretta con modalità ON-LINE. Le lezioni NON SONO REGISTRATE.**



**Quota: Il costo per singolo incontro è di 35 euro (IVA inclusa) e di 250 euro (IVA inclusa) per l'intero percorso (9 incontri). RICHIEDI LE CONDIZIONI ESCLUSIVE se sei partner Nutriva al tuo agente/informatore di zona.**



**Docente: Dott. Anna Zuppini**



**Attestato: Al termine dell'intero percorso verrà rilasciato un ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE ai fini della compilazione del curriculum vitae. Il corso NON rilascia crediti ECM.**

RELATORE

Dott. Anna Zuppini, PhD