

Appuntamento Wellness Castelfiorito

Il Benessere e la Forma Fisica al centro

Domenica 01 Dicembre

Programma Incontro

Mattino

Ritrovo ore 10

Colazione di benvenuto

- **10.30 Alimentazione Sana ed Equilibrata per Dimagrire ed essere in forma.**
 - NO alle DIETE drastiche. Non rinunciare a nulla, neanche a pizza, pasta e dolci.
 - I falsi miti dei Cibi che fanno dimagrire.
 - Magri e in forma mangiando tanto!

Coffee break

- **11.45 Contrastare la Ritenzione Idrica e gli inestetismi.**
 - Perché si verifica questo fenomeno e come risolverlo!
 - Le tisane per eliminare i liquidi in eccesso.
 - Il Massaggio Drenante.

Pranzo ore 13

Pomeriggio

- **14.30 Attività fisica per Energia, Benessere, Forma fisica e Dimagrimento.**
 - Come Perdere subito 3 kg.
 - Perché un allenamento classico funziona poco o niente?
 - Le cose che pochi addetti ai lavori ti dicono, ma che fanno davvero la differenza.
 - Come programmare un allenamento breve (25 minuti) ma super efficace.

Pausa tisana

- **16.30 L'attività fisica per il benessere mentale.**
 - L'esercizio di rilassamento e recupero funzionale.
 - Lo stress della giornata lavorativa e i benefici dell'Office Massage.
 - Presentazione Corsi Wellness Castelfiorito e calendario attività 2014.

Ore 17.30 Conclusioni

Costo complessivo giornata **36,00 euro** incluso il pranzo offerto dal “**Ristorante da Silvana**”

Per info o prenotazione (obbligatoria) [Clicca qua.](#)