

WEBINAR ONLINE · IL PROGRAMMA

Alimentazione flessibile

Mangiare bene nella vita vera, senza ricominciare ogni lunedì.



Mercoledì 21 ottobre

Ore 20:30

Online su Google Meet

Dott.ssa Elisa Moretti

Biologa Nutrizionista · Parma e online



Di cosa parleremo

Un'ora insieme: nella prima parte ti spiego questi argomenti, con esempi pratici, e l'ultima parte è tutta per le tue domande.

1

Perché le diete troppo rigide non durano

Cosa succede quando si segue una regola troppo stretta, e perché cercare di compensare peggiora le cose.



2

Il pasto completo

Come metterlo insieme partendo da quello che hai già in casa.



3

Le porzioni senza bilancia

Come regolarti in modo semplice, senza dover pesare tutto.



4

Pizza, aperitivi, dolci e cene fuori

Come farli rientrare nella settimana, senza doverli recuperare il giorno dopo.



5

Leggere le etichette

Cosa guardare davvero quando fai la spesa, e cosa invece puoi ignorare.



?

Le tue domande

Circa 20 minuti per rispondere alle vostre domande. Questa parte non viene registrata, così ognuna può chiedere liberamente.



Come funziona

 Quando	Mercoledì 21 ottobre 2026, alle 20:30
 Dove	Online su Google Meet. Il link arriva via email il giorno prima
 Durata	Un'ora, domande comprese
 Cosa riceverai	Le slide dell'incontro, una scheda per costruire il pasto completo, una guida pratica alla lettura delle etichette e la registrazione, disponibile per 30 giorni
 Posti	Limitati, massimo 30

COSTO

49 €

Materiali e registrazione compresi

Come iscriversi. Le iscrizioni si aprono lunedì 5 ottobre: quel giorno ti mando via email il link per prenotare e pagare il tuo posto, prima di annunciarlo sui social. Restano aperte fino a domenica 18 ottobre, o fino a esaurimento dei posti.

Chi sono. Sono Elisa Moretti, Biologa Nutrizionista. Ricevo a Parma e online, e il mio modo di lavorare è sempre lo stesso: niente cibi vietati, niente sensi di colpa, solo indicazioni pratiche che reggono nella vita di tutti i giorni.

Una precisazione. Il webinar è un incontro divulgativo di gruppo: non sostituisce una visita e non è un percorso per perdere peso. Se senti che il tuo rapporto con il cibo ti fa stare male, ti consiglio un percorso individuale, dove possiamo lavorare con i tempi e l'attenzione che servono.

Contenuto informativo, non sostituisce una consulenza personalizzata. Per informazioni:
elisamoretti.nutrizionista@gmail.com · @nutrizionista_elisamoretti