



TERME DI
COMANO

Un intervento multidisciplinare, professionale e specialistico che mira alla diffusione di un sano e più informato approccio all'alimentazione e di un corretto stile di vita, e che permette anche di affrontare problematiche sempre più diffuse come la sindrome metabolica, grazie alla consulenza di medici, incontri educativi con esperti e all'attività fisica.

Quali obiettivi?

- **perdere o mantenere il proprio peso** attraverso un'alimentazione "libera" ma consapevole
- **prevenire l'invecchiamento precoce** grazie a un regime alimentare sano e di qualità.
- **imparare a conoscere ciò che si mangia e i meccanismi metabolici** che regolano il nostro corpo
- **controllare**, migliorare e stabilizzare alcuni parametri fondamentali quali colesterolo, grassi, acidità, diabete, ipertensione ecc
- **promuovere un salutare attività fisica**
- **trasmettere tutte queste conoscenze** in un ambito più complesso come quello familiare.

Il programma del percorso metabolico "Salute e Nutrizione" prevede una visita medica di inizio e fine percorso, incontri formativi e psico-educativi con professionisti, la cura idropinica con l'acqua termale di Comano e tante attività fisiche giornaliere con trainer dedicato.

PREZZO 180€

PER MAGGIORI INFORMAZIONI RIVOLGERSI ALL'ACCETTAZIONE TERMALE.

I PERCORSI