

# “LA DONNA AL CENTRO”

Centro impegnato attivamente nella promozione della salute della donna che partecipa al progetto “La Donna al Centro” – Patrocinato da ONDA Osservatorio.



Uno spazio 100% al femminile che si occupa del benessere psico-fisico della donna, dall'adolescenza all'età adulta.

Promuove il raggiungimento del peso forma come conseguenza di uno stile di vita corretto fatto di movimento e di sana alimentazione, e non un obiettivo estetico da raggiungere con mezzi passivi, medicinali, chirurgia.

Offre a tutte le donne una Analisi della Figura gratuita: una consulenza relativa alla sua forma fisica, che analizza lo stato dell'accumulo di grasso, la tonicità muscolare e dei tessuti, le abitudini alimentari e lo stato di sedentarietà. Identifica gli obiettivi di forma fisica, salutari ed estetici, e un percorso per raggiungerli, fatto di sana alimentazione ed esercizio fisico.

Promuove il movimento come parte del corretto stile di vita così come consigliato dall'OMS con una frequenza plurisettimanale. Offre un percorso fatto di esercizio fisico moderato, con movimenti studiati per le esigenze di ogni cliente, da svolgersi nel lettino brevettato Figurella.

Fornisce informazioni alimentari volte alla diffusione di una sana e corretta alimentazione per la donna e tutta la famiglia. Promuove la consapevolezza alimentare insieme a medici, nutrizionisti e dietologi.

Lavora in team con medici e specialisti, per accompagnare ogni donna nel rispetto di terapie, patologie e prescrizioni specifiche.

Si impegna a sostenere la donna nel suo percorso verso un nuovo stile di vita, e la motiva perché non abbandoni il programma e gli obiettivi individuati.