



GERONA 2005

*Associazione Etica di Prevenzione,
Terapia Nutrizionale e Benessere.*

Desenzano del Garda

5 Novembre 2017

*Cascina "Le Preseglie"
Località Preseglie
25015 Desenzano del Garda (BS)*

CONVEGNO

“Zona e PaleoZona: Nutrizione antinfiammatoria per salute e performance ottimali”

Programma: Domenica 5 Novembre 2017

- 08.30 - 09.00 **Registrazione partecipanti.**
- 09.00 - 09.15 **Introduzione e presentazione Associazione Gerona 2005.**
- 09.15 - 10.15 **La Zona: Le basi scientifiche di una corretta alimentazione.**
Giovanni Parisi, Medico, Specialista in Medicina dello Sport, Verona;
- 10.15 - 11.00 **Infiammazione cellulare ed Omega 3.**
Andrea Baroncini, Medico Nutrizionista, Firenze;
- 11.00 - 11.20 **Spuntino in Zona.**
- 11.20 - 12.00 **Il pediatra e l'alimentazione infantile.**
Bruno Tagliapietra, Pediatra, Montichiari (Brescia);
- 12.00 - 12.40 **Microbioma: Un mondo dentro di noi.**
Pierluigi Nicoletti, Medico Allergologo e Immunologo, Firenze;
- 12.40 - 13.20 **Casi clinici di terapia nutrizionale.**
Aronne Romano, Medico Nutrizionista, Rezzato (Brescia);
- 13.20 - 15.00 **PRANZO LIBERO.**
- 15.00 - 15.40 **Allergie e intolleranze alimentari.**
Camilla Di Paolo, Medico Allergologo, Brescia;
- 15.40 - 16.20 **Gestione dello stress.**
Lara Gigola, Psicologa-Psicoterapeuta, Brescia;
- 16.20 - 17.10 **Zona, attività fisica e sportiva.**
Diego Fortuna, Biologo Nutrizionista, Vicenza;
- 17.10 - 18.10 **La PaleoZona.**
Aronne Romano, Medico Nutrizionista, Rezzato (Brescia);
- 18.10 - 18.40 **Preparazione dei cibi e organizzazione della giornata.**
Antonio Rea, Dietista, Desenzano del Garda (Brescia);
- 18.40 - 19.30 **TAVOLA ROTONDA con tutti i relatori.**