



# 1969.2019

## 50 anni insieme a voi!

Il Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti, in collaborazione con ASRD Udine United Rizzi Cormor, Consiglio di Quartiere 2, presentano l'incontro:

### **ALIMENTAZIONE e SALUTE**

A cura del Dott. **Alessandro BELLONI**

Biologo Nutrizionista

L'obiettivo dell'incontro è chiarire alcuni concetti base su quanto sia importante una corretta ed equilibrata alimentazione abbinata ad una adeguata attività fisica.

**lunedì 28 ottobre 2019, alle ore 20:30**

presso la sala conferenze del Circolo, in **Via Brescia 3, Rizzi (Riçs) - Udine**

Ingresso libero

-----

Curriculum Vitae relatore:

Alessandro Belloni (Biologo nutrizionista):

Dott. Alessandro Belloni è nato a Udine ed è biologo nutrizionista. Da sempre è interessato alle tematiche di nutrizione e sport ed ha cercato proprio per questo di coniugare entrambe queste passioni.

Si laurea in Scienze Motorie con la tesi “Uso degli integratori glucidici per il miglioramento della prestazione in maratona”, consegue poi la laurea in Scienze della Nutrizione Umana con la tesi “Resveratrolo e malattie neurodegenerative: implicazioni nel Morbo di Parkinson e nel Morbo di Alzheimer”.

Ha frequentato diversi corsi, tra cui il Corso sui disturbi del comportamento alimentare; Corso Sanis in Nutrizione Sportiva; Corso Scuola Nutrizione Salernitana in “Endurance Nutrition”; Corso Akern sulla Composizione corporea; Corso Metagenics "Micronutrizione ad alto impatto"; Corso "Stipsi e alvo alterno: L'utilizzo dei probiotici per la salute intestinale"; Corso sulla Fitoterapia in sicurezza ed è anche Istruttore Fidal.