

Chi siamo

La nostra mission

Il benessere fisico e mentale è strettamente legato al nostro stile di vita, alle nostre abitudini alimentari e alla qualità nutrizionale del cibo che mangiamo. Agendo e modificando la nostra alimentazione quindi, ci si sente meglio, più forti e si vive più a lungo. HABEAT è nato dalla nostra passione per il cibo e la vita sana. Incoraggiamo la scelta di cibi naturali, non processati e provenienti esclusivamente da materie prime biologiche, accuratamente selezionate. Nei nostri workshop illustriamo piccoli passi e cambiamenti che chiunque può apportare alla propria quotidianità: con il tempo, diventeranno abitudini che andranno a costruire la nostra immagine futura, fisica, mentale e psicologica. "Siamo quello che mangiamo" ogni giorno: il segreto del nostro futuro è scritto nella nostra routine... alimentare!

Dieta Mediterranea: una piramide di salute



Elena Digiotti, ricercatrice dell'Associazione Ricercatori Nutrizione Alimenti

Prossimi eventi

La dieta mediterranea

18 aprile 2019 - Viareggio

Scienziati della nutrizione di tutto il mondo l'hanno studiata e tutti concordano sul fatto che sia la dieta che garantisce in assoluto la miglior valenza salutistica.

Si basa sul consumo di cereali e derivati (pasta e pane integrali), legumi, frutta, verdura e olio extravergine di oliva, carne, latticini e pesce. Numerosi studi ne testimoniano l'efficacia non solo nella prevenzione delle malattie cardiovascolari ma anche nella protezione da malattie come cancro, obesità e diabete.

Elena Digiotti spiegherà perché la dieta mediterranea rappresenta la migliore soluzione per proteggere la nostra salute, e illustrerà come introdurla a piccoli step nella nostra quotidianità per ché diventi un'abitudine alimentare.

ISCRIVITI ALL'EVENTO

Articoli recenti



Porridge di avena: ricette del buonumore

Il porridge è un antico piatto anglosassone, che un tempo richiedeva una lunga preparazione, e che viene consumato principalmente a colazione. Costituisce un ottimo piatto per iniziare bene la giornata!

LEGGI



Gli alimenti per rafforzare le difese immunitarie

Abbiamo raccolto una serie di alimenti che mantengono o addirittura rinforzano le nostre difese immunitarie, proteggendoci da quei fastidiosi malanni di stagione.

LEGGI



Che cosa sono i carboidrati?

Di pasta, riso e pane non ne abbiamo mai abbastanza! I carboidrati, però, non sono tutti uguali. Vediamo quali tipi esistono.

LEGGI



Supporto

Hai bisogno di aiuto?
Privacy Policy
Domande frequenti

HABEAT

Our World
Contatti
Come raggiungerci

Iscriviti alla newsletter

Email

Potrai disiscriverti in ogni momento grazie al link presente in ciascuna email che ti invieremo

