

# Alimentazione e rimedi naturali nelle diverse età della Donna





## Programma

### **Caratteristiche peculiari delle diverse fasi della vita di una Donna.**

Adolescenza, pre-concepimento, gravidanza, post gravidanza e menopausa.

### **Consigli nutrizionali utili per le diverse età della Donna .**

Utili combinazioni alimentari per i vari disturbi della donna nelle diverse età.

### **Piante e rimedi naturali utili nelle diverse fasi della vita di Donna .**

Oli essenziali quali e come usarli, esercizi di respirazione, automassaggio etc...