

### Sede dei corsi:

Aula Accettazione Humanitas Mater Domini  
(Accettazione SSN - Piano 0, Area Gialla)  
Via Gerenzano, 2 - 21053 Castellanza (VA)

Nome: \_\_\_\_\_

Cognome: \_\_\_\_\_

Via: \_\_\_\_\_ Città: \_\_\_\_\_

Età: \_\_\_\_\_ Nr. Tel.: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Desidero partecipare a:

**Alla scoperta dei carboidrati**

Martedì 8 agosto

**Alla scoperta dei grassi**

Venerdì 11 agosto

**Alla scoperta delle proteine**

Martedì 29 agosto

Informativa ai sensi del Codice in materia di protezione dei dati personali (D.Lgs. 30 giugno 2003, n. 196)

L'Istituto Clinico Mater Domini - Via Gerenzano, 2 - 21053 Castellanza (VA) - in qualità di Titolare del trattamento, La informa che i dati personali da Lei forniti, saranno trattati per finalità connesse all'esecuzione degli adempimenti derivanti dalla Sua partecipazione al corso, nonché per l'invio di comunicazioni inerenti l'attività medico-scientifica e di formazione di HMD. Potrà, in ogni momento, opporsi al predetto invio contattando la Direzione Sanitaria di HMD ai numeri sottoindicati.

Il trattamento dei dati avverrà mediante elaborazioni manuali o con strumenti informatici in modo da garantirne la riservatezza e la sicurezza. I Suoi dati verranno trattati da personale di HMD e potranno essere comunicati a eventuali soggetti terzi collaboranti con il Titolare del trattamento, ma solo per gli scopi sopra descritti.

Il conferimento dei suoi dati è facoltativo, ma in mancanza di questo, Le sarà preclusa la partecipazione al corso e l'ottenimento delle comunicazioni inerenti l'attività medico-scientifica e di formazione dell'Istituto Clinico Mater Domini.

La informiamo che ai sensi dell'art. 7 del D.Lgs. n. 196/2003 i soggetti cui si riferiscono i dati personali - così detti "interessati" - hanno diritto di ottenere, in qualunque momento, la conferma dell'esistenza o meno dei medesimi dati e di conoscerne il contenuto e l'origine, verificarne l'esattezza o chiederne l'integrazione, l'aggiornamento oppure la rettificazione. Ai sensi del medesimo articolo, l'interessato ha diritto di chiedere la cancellazione, la trasformazione in forma anonima o il blocco dei dati trattati in violazione di legge, nonché di opporsi in ogni caso, per motivi legittimi, al loro trattamento.

Dichiaro di avere ricevuto l'Informativa di cui all'art. 13 del "Codice in materia di protezione dei dati personali" ed esprimo il consenso al trattamento dei miei dati nell'ambito delle finalità e con le modalità sopra esplicitate". Potrà esercitare i diritti di cui all'art. 7 del D.Lgs. n. 196/2003 rivolgendosi alla Direzione Sanitaria di HMD (tel. 0331 476215 - fax 0331 476204).

Data | | | | | Firma \_\_\_\_\_

# HUMANITAS

MATER DOMINI



## BUONI?



## BRUTTI?



## CATTIVI?

# VERITÀ SUI TRE MACRONUTRIENTI FONDAMENTALI

## o4w opportunities for wellness

**Relatore: Dr.ssa Licia Striuli**

Medico Chirurgo Specialista in Nutrizione Clinica  
Humanitas Mater Domini

## ALLA SCOPERTA DEI CARBOIDRATI

### Martedì 8 agosto

- Lo scenario epidemiologico del terzo millennio.
- Scontro di titani: glucidi contro lipidi.
- Effetti fisiologici dei glucidi.
- Il potere seduttivo di zuccheri e carboidrati.
- Glucidi: buoni, brutti o cattivi?
- I 3 indici di valutazione dei glucidi.
- Consegna schede pratiche e suggerimenti: esercitazione finale (rivisitazione della propria giornata in chiave "glucidica").

## ALLA SCOPERTA DEI GRASSI

### Venerdì 11 agosto

- Lipidi: strutture, funzioni ed effetti fisiologici.
- Focus dettagliato sull'effetto dei nutrienti e dei lipidi alimentari su colesterolo e patologie degenerative non trasmissibili (malattie cardiovascolari di natura ischemica e aritmica, malattie infiammatorie/autoimmuni, Alzheimer, depressione, ecc.).
- Argomento di fuoco: olio di palma.
- Lipidi: buoni, brutti o cattivi?
- Consegna schede pratiche e suggerimenti: esercitazione finale (ottimale utilizzo in cucina dei grassi).

## ALLA SCOPERTA DELLE PROTEINE

### Martedì 29 agosto

- Guerrieri, architetti, ingegneri, chimici, messaggeri: il mondo delle proteine.
- Preziose e taglienti: come maneggiare con cura le proteine.
- Fabbisogno e approvvigionamento di proteine sane: come creare cocktail completi.
- Cenni su integrazione amminoacidica e proteica.
- Proteine: buone, brutte o cattive?
- Consegna schede pratiche e suggerimenti.

## COME PARTECIPARE?

### Sede dei corsi

Aula Accettazione Humanitas Mater Domini  
(Accettazione SSN - Piano 0, Area Gialla)  
Via Gerenzano, 2 - 21053 Castellanza (VA)

### Quando?

#### *Alla scoperta dei carboidrati:*

Martedì 8 agosto  
17.30 - 19.00

#### *Alla scoperta dei grassi:*

Venerdì 11 agosto  
17.30 - 19.00

#### *Alla scoperta delle proteine:*

Martedì 29 agosto  
17.30 - 19.00

### Costo

#### Costo agevolato per edizione estiva

- TRAINING SINGOLO 50,00 EURO
- TRAINING COMPLETO 135,00 EURO

Il pagamento è da effettuarsi presso gli Uffici dell'Area Solventi - Piano 1, Area Arancio (Da lunedì a venerdì dalle 7.30 alle 19.00 e il sabato dalle 8.00 alle 12.30).

### Prenotazioni

- Inviare la scheda di adesione per e-mail all'indirizzo:  
**controllo.agende@materdomini.it**
- Telefonare al numero:  
**0331 476568** dalle 9.00 alle 17.00

Indicare la serata o le serate alle quali si intende partecipare.  
I corsi si svolgeranno solo al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti (10).  
Le iscrizioni chiudono venerdì 4 agosto.

