



Nutrizione Smart & Benessere Attivo

- **Focus:** Forma fisica, energia quotidiana, miti alimentari, spesa consapevole e spendibilità nel settore wellness generale (palestre, erboristerie, centri estetici).

Obiettivi del corso: Impara a padroneggiare le basi dell'alimentazione consapevole, della gestione del peso forma e dell'integrazione naturale. Il corso fornisce gli strumenti pratici per guidare le persone verso uno stile di vita sano, educare alla spesa quotidiana e collaborare con le principali realtà del settore wellness, della salute e del fitness generico.

Opportunità post-corso: Profilo in uscita: Assistente e Consulente del Benessere Alimentare (Wellness Coach)

Il professionista opera esclusivamente nell'ambito dell'educazione alimentare e degli stili di vita sani: non prescrive diete, non elabora piani terapeutici né tratta patologie (competenze riservate alle professioni sanitarie). Trova sbocchi in erboristerie, parafarmacie, negozi bio, palestre, centri estetici o nella consulenza digitale.

Grazie alle competenze commerciali e digitali acquisite, i partecipanti potranno trovare sbocchi professionali o avviare collaborazioni in:

- **Erboristerie e Parafarmacie:** come assistente alla vendita e consulente per l'integrazione naturale, fitoterapica e i superfood.
- **Negozi di alimentazione biologica e specializzata:** come addetto esperto in grado di guidare il cliente nella scelta dei prodotti e nella lettura consapevole delle etichette.
- **Palestre, Centri Fitness e Centri Estetici:** come supporto tecnico per consigliare strategie di benessere quotidiano e stili di vita attivi per clienti sedentari o amatoriali.
- **Consulenza in proprio (Wellness & Lifestyle Coaching):** per operare come divulgatore, creatore di contenuti digitali sul benessere o consulente per l'organizzazione dei menù familiari e della spesa smart.

● **Modulo 1 — Fondamenti di Nutrizione e Benessere Quotidiano**

- Cosa significa "mangiare bene" oggi: calorie, metabolismo basale e fabbisogno energetico giornaliero.
- I macronutrienti senza segreti: carboidrati, proteine e grassi nella vita di tutti i giorni.
- Vitamine, minerali e idratazione per combattere la stanchezza quotidiana.
- (circa 2h teoria + 2h Pratica): Fondamenti
 - **Obiettivo dell'Esercitazione Individuale** Auto-tracciamento e consapevolezza dei macronutrienti
 - **Obiettivo dell'Esercitazione di Gruppo** Contrasto alle fake news dei social media

● **Modulo 2 — Il Piatto Sano e la Gestione della Forma Fisica**

- Come comporre un piatto bilanciato per mantenere il peso forma senza diete drastiche.
- Alimentazione per chi è sedentario vs chi ha uno stile di vita attivo o amatoriale.
- I falsi miti più comuni su cibo, diete e perdita di peso.
- (2h teoria+2hPratica):Piatto Sano
 - **Obiettivo dell'Esercitazione Individuale** Applicazione del piatto di Harvard sul sedentario
 - **Obiettivo dell'Esercitazione di Gruppo** Gestione pratica del cliente che mangia fuori casa
- **Modulo 3 — Spesa Consapevole e Lettura delle Etichette**
 - Guida pratica al supermercato: come leggere e interpretare le etichette alimentari.
 - Cosa si nasconde dietro i prodotti "Light", "Fit" o "Zero zuccheri".
 - Organizzare la dispensa e il menù settimanale per tutta la famiglia.
 - (2h teoria+2hPratica):Spesa
 - **Obiettivo dell'Esercitazione Individuale** Analisi critica e smascheramento dei claims industriali
 - **Obiettivo dell'Esercitazione di Gruppo** Progettazione di un *Meal Prep* familiare economico
- **Modulo 4 — Introduzione al Mondo dell'Integrazione Naturale**
 - Cos'è un integratore e differenza con farmaci e alimenti tradizionali.
 - I "Superfood" e i rimedi naturali: tra scienza, marketing e vendita consigliata.
 - *Focus Erboristeria & Wellness*: Cosa può consigliare un assistente al benessere e quali sono i limiti di legge.
 - (2h teoria+2hPratica): Integrazione
 - **Obiettivo dell'Esercitazione Individuale** Gestione della comunicazione e dei limiti di legge
 - **Obiettivo dell'Esercitazione di Gruppo** Analisi di conformità di un integratore reale
- **Modulo 5 — Alimentazione e Benessere nelle Fasi della Vita**
 - Nutrizione semplice per bambini e ragazzi in crescita: il ruolo dei genitori a tavola.
 - Mantenersi in forma e in salute nell'età adulta e matura.
 - Adattamenti pratici per le intolleranze e le allergie alimentari più comuni.
 - (2h teoria+2hPratica):Fasi vita
 - **Obiettivo dell'Esercitazione Individuale** Ideazione di alternative sane alle merende industriali
 - **Obiettivo dell'Esercitazione di Gruppo** Gestione pratica delle intolleranze in un menù
- **Modulo 6 — Comunicazione Efficace e Relazione con il Cliente**
 - Principi di ascolto attivo per capire le esigenze di chi vuole rimettersi in forma.
 - Come spiegare concetti nutrizionali complessi in modo semplice e motivante.
 - Gestire le richieste irrealistiche o le ansie legate al peso corporeo.
 - (2h teoria+2hPratica): comunicazione
 - **Obiettivo dell'Esercitazione Individuale** Scrittura professionale ed empatica via mail
 - **Obiettivo dell'Esercitazione di Gruppo** Gestione del cliente difficile in presenza (*Role-play*)
- **Modulo 7 — Riconoscere i Segnali di Disagio con il Cibo**
 - La pressione estetica della società e i comportamenti a rischio (senza fare diagnosi).
 - Promuovere un rapporto sano e sereno con il cibo in famiglia e nei centri sportivi.

- Quando e come indirizzare il cliente verso un professionista sanitario (dietista, nutrizionista, psicologo).
- (2h teoria+2hPratica): disagio
 - **Obiettivo dell'Esercitazione Individuale** Redazione di una checklist di monitoraggio visivo
 - **Obiettivo dell'Esercitazione di Gruppo** Gestione dell'invio etico allo specialista medico
- **Modulo 8 — Digital, Social e Promozione Professionale**
 - Come usare Instagram, TikTok e Canva per creare contenuti educativi sul benessere.
 - Costruire un profilo online credibile per proporsi a palestre, erboristerie e centri estetici.
 - Elementi base di networking e come presentare il proprio portfolio di competenze.
 - (2h teoria+2hPratica): Digital
 - **Obiettivo dell'Esercitazione Individuale** Creazione di un contenuto visivo divulgativo
 - **Obiettivo dell'Esercitazione di Gruppo** Sviluppo della strategia di marketing per un partner
- **Modulo 9 — Strumenti Pratici e Autoimprenditorialità**
 - Come strutturare una consulenza informativa sul benessere.
 - Inquadramento fiscale, aspetti legali base e cenni di business plan per mettersi in proprio.
 - Creazione di un CV orientato al settore fitness/wellness e simulazione di colloquio.
 - (2h teoria+2hPratica): business
 - **Obiettivo dell'Esercitazione Individuale** Autopromozione tramite CV e lettera mirati
 - **Obiettivo dell'Esercitazione di Gruppo** Creazione di una proposta di collaborazione B2B
- **Modulo 10 — Moduli Obbligatori (Immutato)**
 - Salute e Sicurezza sui luoghi di lavoro (4h) + Diritti e Doveri dei Lavoratori (4h)

Destinatari: *Corso per disoccupati e inoccupati per chi vuole qualificarsi e riqualificarsi – con Attestato di Frequenza*

ATTAL GROUP S.P.A.

Agenzia per il Lavoro
Aut. Min. Prot. N°0013582
del 03/10/2012
C.F. e P.I. 06961760722
R.E.A. Milano n° 1968033

Sede Legale

Via Marco D'Aviano, 2
20131 - Milano (MI)
Tel 02 454320 - info@attalgroup.it
www.attalgroup.it

