



# RASS Top Quality



## Corso

### “Alimentazione sana: per una corretta efficienza fisica”

#### Obbligo della formazione

L'Ordinanza sull'ammissione dei conducenti di veicoli adibiti al trasporto di persone o di merci su strada entrata in vigore il 1° gennaio 2008, obbliga tutti i conducenti professionisti Cat. C, C1 e D, D1 ad un aggiornamento di 5 giornate (7 ore/g.) ogni 5 anni presso un centro di formazione periodica riconosciuto. L'Istituto RASS è un centro riconosciuto ed il corso proposto soddisfa queste condizioni.

#### Descrizione del corso:

*“Lasciate che il cibo sia la vostra medicina e la vostra medicina sia il cibo” (Ippocrate).*

Oggi si parla continuamente di alimentazione e cucina ma siamo certi di saperne abbastanza per poter seguire una dieta equilibrata che ci assicuri il giusto fabbisogno e ci permetta di distinguere le vere informazioni da quelle che sono invece solo una trovata pubblicitaria del momento?

#### Obiettivi:

- Al termine del corso il partecipante avrà compreso l'importanza di una corretta igiene di vita per essere efficiente nella circolazione stradale ed essere pronto ad un'improvvisa situazione critica.
- Sarà informato sull'importanza di una corretta alimentazione e saprà scegliere cibi adatti a favorire il processo digestivo.

#### Destinatari:

Autisti detentori della licenza di guida Cat. C, C1, D, D1.

#### Metodologia:

Corso teorico/pratico, lezione frontale con coinvolgimento attivo dei partecipanti, lavori a gruppo con condivisione dei risultati, analisi di filmati e discussioni.

#### Contenuti:

- Buona salute per una migliore efficienza fisica.
- Quali sono le basi per una buona salute.
- L'importanza di una dieta equilibrata; proteine, carboidrati, grassi, vitamine, sali minerali, acqua: quando e in quali dosi?
- Conoscere la base dei processi digestivi.
- L'importanza di una dieta variata.
- I metodi di preparazione e cottura per mantenere al meglio il valore nutritivo degli alimenti
- Pianificare la propria alimentazione in base alle proprie esigenze, (salute, età, attività, ecc.).

<b>Durata:</b>	1 giorno: inizio 8.00 fine 17.00. Pausa pranzo ore 1 ¼.
<b>Luogo del corso:</b>	<b>6500 Bellinzona</b> , Istituto RASS SA, Viale Portone 43 (Su richiesta presso la propria azienda)
<b>Formatori:</b>	Fransioli Serena, docente di educazione alimentare scuole professionali, naturopata.
<b>Capo corso:</b>	Paolo Colombi, Maestro Conducente, Formatore FSEA 2.
<b>Date:</b>	Vedi <a href="http://www.rass.ch">www.rass.ch</a> .
<b>Costo:</b>	<b>Fr. 240.-</b> comprendente l'iscrizione al SARI, caffè e cornetto al mattino.
<b>Pagamento:</b>	Da effettuare prima dell'inizio del corso sul ccp 65-8985-2
<b>Iscrizioni:</b>	Per telefono o e-mail. In seguito, il nostro segretariato provvederà ad inviare la conferma d'iscrizione.
<b>Termine d'iscrizione:</b>	<b>Posti limitati</b> , p.f. iscriversi al più presto.
<b>Informazioni:</b>	<b>RASS Top Quality</b> – Viale Portone 43 - 6500 Bellinzona Tel. 091 826 12 45 Fax 091 825 99 55 - e-mail: <a href="mailto:info@rass.ch">info@rass.ch</a> , <a href="http://www.rass.ch">www.rass.ch</a>
<b>Numero di partecipanti:</b>	Massimo 16 persone per corso.
<b>Condizioni di partecipazione:</b>	<b>L'iscrizione sarà considerata definitiva solo a pagamento avvenuto.</b> Il formulario d'iscrizione dovrà pervenire al più presto a RASS Top Quality.
<b>Attestato:</b>	L'autista riceverà l'attestato di partecipazione e l'Istituto RASS provvederà ad iscrivere l'assolvimento del corso al registro federale automatizzato SARI.
<b>Annullamento del corso da parte di RASS Top Quality:</b>	Se per varie ragioni lo svolgimento del corso è compromesso RTQ si riserva la facoltà di annullare il corso rinviandolo ad altra data. La data del corso sostitutivo verrà concordata in seguito.
<b>Rinuncia o mancata partecipazione:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- con un minimo di 5 giorni dall'inizio del corso viene bonificata l'intera quota</li> <li>- con meno di 5 giorni, nessun bonifico</li> <li>- in caso di assenza giustificata per malattia o motivi gravi il partecipante ha la possibilità di recuperare il corso versando una quota supplementare di Fr. 50.--.</li> </ul> <p><b>Fa stato la data d'arrivo della comunicazione.</b></p>