



**mynutrifits.ch**  
nutrirsi in modo equilibrato

**Mauro Biasca**  
coach in nutrizione

via San Gottardo 175  
6776 Piotta

info@mynutrifits.ch  
+41 78 694 24 99



Le abitudini alimentari della nostra società con un apporto troppo elevato di glucidi (zuccheri) e la scarsa attività fisica sono la principale causa dell'aumento di peso in particolare della massa grassa con tutte le problematiche che ne derivano.

Vuoi imparare come e perché una nutrizione equilibrata può aiutarti a raggiungere e mantenere i tuoi obiettivi.

- perdita di peso
- migliorare le prestazioni sportive
- o semplicemente per il vostro benessere

Condizioni speciali per gli utenti del centro "LA FENICE", chiama per una seduta di valutazione.

visita il sito [mynutrifits.ch](http://mynutrifits.ch)