



1st OMAD ITALIA MEETING

29.11.19 - 01.12.19

Un fine settimana a Viserbella di Rimini per conoscerci meglio, scambiare esperienze, imparare!

VENERDÌ 29/11/2019

- Arrivi individuali dei partecipanti nel pomeriggio
- Sistemazione nelle camere assegnate
- 18:00 Breve incontro di saluto nella sala dell'hotel riservata al gruppo
- Passeggiata in spiaggia (tempo permettendo)
- 19:30 OH! MAD! O.M.A.D. a buffet nella sala da pranzo dell'hotel
Serata Libera

SABATO 30/11/2019

- 07:00 Per i più temerari passeggiata in spiaggia per ammirare il sorgere del sole alle 07:30
- 8:30 Caffé + 1 litro d'acqua
- Svolgimento del Meeting come segue:
- 10:00 Presentazione del gruppo, del programma e raccomandazioni
- 10:30 O.M.A.D. Questo sconosciuto (Relazione)
- 11:00 I protocolli O.M.A.D. IF e quanto contano (Relazione)
- 12:00 I testi che fanno testo su O.M.A.D. IF e digiuno (Relazione)
- 13:00 Coffe break
- 14:30 “Tutto quello che aveste voluto sapere su O.M.A.D. (e digiuno) ma non avete mai osato chiedere”
Domande dei partecipanti ai relatori.
- 15:30 Breve storia del digiuno dai tempi antichi ai giorni nostri (Relazione)
- 16:30 Come O.M.A.D. mi ha cambiato la vita (esperienze di membri del gruppo)
- 17:30 Digiuno intermittente e allenamento (Relazione)
- 18:30 Fine dei lavori del 1st O.M.A.D. Meeting
- Passeggiata in spiaggia
- 19:30 OH! MAD! O.M.A.D. a buffet nella sala da pranzo dell'hotel
Serata Libera

DOMENICA 01/12/2019

- 07:00 Per i più temerari passeggiata in spiaggia per vedere il sorgere del sole verso le 07:30
- 8:30 Ci ritroviamo per salutarci

Per informazioni e prenotazioni scrivi a : web@omaditalia.it