



PROGETTO INVECCHIAMENTO ATTIVO

NUTRIZIONE E INVECCHIAMENTO: "MANGIARE BENE PER PREVENIRE LE MALATTIE"

L'ALIMENTAZIONE RAPPRESENTA UNO DEGLI STRUMENTI PIÙ POTENTI PER LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CRONICHE. LE SCELTE CHE FACCIAMO OGNI GIORNO A TAVOLA INFLUENZANO DIRETTAMENTE LA NOSTRA SALUTE, IL NOSTRO BENESSERE E LA QUALITÀ DELLA NOSTRA VITA.

Prendersi cura della propria alimentazione significa investire nella salute e nel benessere di ogni giorno. Mangiare bene non significa rinunciare al piacere del cibo, ma imparare a scegliere in modo consapevole.

Durante l'incontro si affronteranno i seguenti temi:

- Alimentazione e prevenzione
- Alimentazione per cuore e pressione
- Alimentazione e diabete
- Alimentazione e cervello
- Falsi miti sull'alimentazione
- Consigli pratici per la vita quotidiana

LA SALUTE INIZIA DALLE SCELTE DI OGNI GIORNO.

Intervento a cura della Dott.ssa Biologa Nutrizionista Martina Cattaneo

PER ISCRIZIONI O INFORMAZIONI



Inquadrare il QR code

oppure scrivere a
roberto.vigano@serenacoop.it



338.7366602

LA PARTECIPAZIONE È COMPLETAMENTE GRATUITA.



**GIOVEDÌ 28 MAGGIO
ORE 21.00 – 22.30**

**PRESSO GLI SPAZI
DI CASA BRAVI**

VIA BRAVI 16, TERNO D'ISOLA



In collaborazione con



Comune di Terno d'Isola



CASA BRAVI ATS

Programma realizzato nell'ambito delle Politiche per l'Invecchiamento Attivo Promosse e finanziate da Regione Lombardia con la collaborazione di ATS di Bergamo