

VENERDÌ 14 MARZO - ORE 20.30
SALA SONGINI - PIATEDA

PILLOLE PER UNA SANA E CORRETTA ALIMENTAZIONE

INCONTRO DI EDUCAZIONE NUTRIZIONALE
con la DOTT.SSA ALESSIA DIRCE SCIEGHI
DIETISTA & PERSONALTRAINER

“ Credo che la nutrizione sia il più grande investimento sulla salute di ogni individuo e che, oltre ad un ruolo energetico e di bilancio tra nutrienti, sia relazione, scoperta, esperienza sensoriale, condivisione, crescita, confronto, cultura e tradizione. Durante la serata, dopo una breve introduzione teorica, verranno forniti alcuni strumenti pratici (piramide alimentare, piatto sano, scala della fame e della sazietà, menù alimentari) da utilizzare nella vita di tutti i giorni per un'alimentazione salutare e sostenibile.

Essendo in corso la settimana Lilla per la prevenzione e il contrasto dei Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione, un'altra tematica importante sarà la sensibilizzazione nei confronti di queste patologie, la comprensione dei fattori di rischio e dei principali campanelli di allarme. ”



ALESSIA SCIEGHI
dietista & personal trainer

