

*Relatrice*

**DOTT.SSA ELENA REDOLFI**


*Dietista*

EVENTO DIVULGATIVO

## UNA SANA ALIMENTAZIONE

Durante l'incontro andremo a indagare i principi della Sana Alimentazione, conoscendo meglio i nutrienti di cui sono composti gli alimenti e gli aspetti fondamentali su cui focalizzarsi nella nostra quotidianità, dalla stagionalità degli alimenti alla composizione del pasto completo, all'importanza dell'associazione dell'attività fisica e così via. Con poche e semplici regole riusciremo a capire come creare uno stile di vita sano ed equilibrato.

 **18 APRILE**  
ORE 18.30

 **Salone polivalente  
di Gignod**  
Gignod, 11010, AO

*In collaborazione con  
l'associazione ADB di Gignod*

