VareseNews

Quando una buona alimentazione dà una marcia in più al lavoro

Pubblicato: Domenica 14 Gennaio 2018

Un'alimentazione sana ed equilibrata fa stare meglio anche sul posto di lavoro: una pausa pranzo corretta aiuta a "dare il turbo" al pomeriggio lavorativo, e rende piu semplice la giornata.

Ma non sempre è facile riuscire a mantenere un comportamento sano quando si mangia fuori casa: il corso Tigros di lunedì 15 gennaio 2018 aiuterà a metterlo in pratica, aiutando a seguire delle semplici regole e abitudini, che aiutano a migliorare il rendimento sul lavoro e a prevenire malattie legate ad un'alimentazione errata.

Protagonista della lezione sarà il dottor **Daniele Calandrino**, Medico Chirurgo Specializzato in Medicina del Lavoro, insieme allo chef **Alessandro Columella**, del ristorante Buongusto TIGROS di Solbiate Arno.

Le prenotazioni sono chiuse per questo evento: è però già possibile iscriversi ai prossimi.
L'iscrizione ad ogni singolo appuntamento è gratis, e richiede solo il possesso di Tigros Card (anch'essa gratuita). Ci si può iscrivere online al sito www.tigros.it, oppure telefonicamente al numero verde 800 905033.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it