

Quattro incontri in Sala Bergamaschi per cambiare stile di vita e stare meglio

Pubblicato: Giovedì 26 Settembre 2019



Prende il via **venerdì 4 ottobre** a Induno Olona (alle 20,30 in Sala Bergamaschi) il ciclo di incontri nell'ambito del progetto **“Stili di vita”**, promosso dallo Spi, il sindacato pensionati della Cgil.

Il progetto si articola in quattro conferenze tenute dal medico nutrizionista dottor Alessandro Scorba nelle date del 4 e 25 ottobre, 8 e 22 novembre. Verranno trattati importanti temi, quali **il ruolo dell'alimentazione** nella prevenzione e cura delle malattie cronico degenerative, l'importanza dei grassi nella corretta alimentazione, **il ruolo del microbiota intestinale**, le intolleranze alimentari, per scoprire in che modo prendersi cura della propria salute attraverso una corretta alimentazione.

«Alimentarsi correttamente – spiegano i promotori, Spi Cgil provinciale e Spi lega Valceresio – permette di migliorare la condizione di salute e il benessere complessivo e, per i non più giovani, favorisce un invecchiamento attivo».

Incontri che ben si inseriscono nelle iniziative sui temi della salute e di una sana alimentazione promosse dal Comune di Induno Olona, che ha dato il patrocinio all'iniziativa e messo a disposizione la Sala Bergamaschi. Sostengono l'iniziativa Auser e Cgil Varese.

Tutti gli incontri sono ad ingresso libero e si terranno con inizio alle 20.30 in Sala Bergamaschi (piazza Giovanni XXIII, 4).

Qui la locandina con i dettagli degli incontri

di Ma.Ge.