

VareseNews

I colori della natura nel piatto: al Festival del Benessere del Parco Groane si parla di alimentazione

Pubblicato: Giovedì 11 Settembre 2025



 20:30 – 22:00

 Gratuito

 Parco delle Groane

 Via Borromeo d'Adda, Solaro

 Solaro

Il **Festival del Benessere in Natura** organizzato dal **Parco delle Groane e della Brughiera Briantea** nella sede di Solaro (in via Polveriera 2) propone per **venerdì 12 settembre** alle 20,30 un incontro intitolato **“Mangia i colori della natura, vivi il tuo benessere”**, con la dottoressa **Silvia Ambrogio**, biologa nutrizionista e docente universitaria.

L'incontro si concentrerà sul **ruolo fondamentale che i colori degli alimenti svolgono nella nostra dieta**, non solo come elemento estetico ma anche come indicatore di salute. La dottoressa Ambrogio,

guiderà il pubblico in un approfondimento su come una dieta ricca di alimenti vegetali, dai colori vivaci e vari, possa migliorare il benessere fisico e mentale.

Silvia Ambrogio, che è anche direttrice scientifica del settimanale “Nutrienti e Supplementi”, fornirà informazioni preziose su come una corretta alimentazione, ricca di frutta e verdura, possa essere determinante per mantenersi in salute, prevenire malattie e migliorare la qualità della vita.

L’evento è gratuito e aperto a tutti, ma è richiesta la prenotazione per una migliore organizzazione della serata. Gli interessati possono prenotare telefonando ai numeri 02 96981441 o 02 96981426, o inviando una email a educazioneambientale@parcogroane.it. Per partecipare, è possibile anche scansionare il QR code presente sulla locandina, che rimanda direttamente al modulo di registrazione.

[Qui la locandina](#)

Foto di [Devon Breen](#) da [Pixabay](#)

di [Redazione SaronnoNews](#)