

PRENDITI CURA DELLA TUA SALUTE

4 incontri gratuiti di educazione
alimentare e benessere

Casa di Comunità di Ospitaletto



Mangiare bene significa vivere meglio.

Un percorso gratuito per imparare a fare scelte
alimentari consapevoli e migliorare il proprio benessere.

IL PROGRAMMA

1°



LE BASI DELLA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Scopriamo i macro e i micronutrienti
e impariamo a costruire una dieta equilibrata.

2°



FACCIAMO LA SPESA CON CONSAPEVOLEZZA

Impariamo a leggere le etichette alimentari
e a comporre un piatto sano.

3°



LABORATORIO PRATICO DI CUCINA SANA

Realizziamo insieme un piccolo ricettario
con idee semplici, sane e gustose.

4°



BENESSERE A 360°

Alimentazione, attività fisica,
sonno e gestione dello stress
per una vita più sana.



QUANDO

4 incontri
di gruppo

MERCOLEDÌ



7 OTTOBRE



14 OTTOBRE



21 OTTOBRE



28 OTTOBRE



Dalle 16.30
alle 18.30



A CHI È RIVOLTO?

- ✓ Utenti della Casa di Comunità
- ✓ Utenti dei Consultori Familiari
- ✓ Cittadini del territorio interessati
a migliorare il proprio stile di vita



PER INFORMAZIONI



Chiama il numero
030 2499984



Invia una mail a
[promozione.salute@
asst-spedalicivili.it](mailto:promozione.salute@asst-spedalicivili.it)



La partecipazione è gratuita.
I posti sono limitati:
iscriviti per tempo!

ISCRIZIONE GRATUITA

Scansiona il QR Code per iscriverti

