



Ci sediamo a tavola?

È QUI CHE SI INIZIA A STARE BENE

Stile di vita corretto

Il benessere fisico e mentale passa anche attraverso il cibo. Giornate dedicate ad imparare a mangiare bene: l'importanza della dieta mediterranea, la piramide alimentare e il piatto sano, la corretta idratazione e molto altro!

Piccoli cambiamenti nelle abitudini, grandi benefici a livello di salute!

Sicurezza alimentare

Una corretta alimentazione parte da una corretta spesa: tutto ciò che ci serve sapere per ridurre gli sprechi alimentari, imparare a leggere le etichette e conservare in modo corretto gli alimenti.

Ricorda.. Prevenire è sempre meglio che curare!

Alimentazione ed età

Come cambia l'alimentazione, l'idratazione e il corpo con l'avanzamento dell'età? L'importanza di una corretta alimentazione per prevenire malattie e carenze alimentari nell'anziano.

Il buon cibo è il segreto per continuare a sorridere al futuro.

..e ancora

Alfa: l'acqua della provincia di Varese. Come viene gestita la rete idrica, depurazione e l'importanza di bere l'acqua del rubinetto



Inquadra il QR code per scaricare un opuscolo con consigli pratici per un'alimentazione sana e sostenibile.

Per informazioni: 0331 - 1222214
Mail: ass.dottollearo@gmail.com

Progetto ideato dal Dott. Stefano Cattorini - Biologo nutrizionista e Tecnologo alimentare



Comune di Samarate



2017 Samarate (VA) - Via Dante 21 - Tel. 0331-222214