



SERATE SULLA SANA ALIMENTAZIONE

per acquisire
una maggiore consapevolezza
sul legame tra cibo,
stile di vita e salute

con la dietologa **Graziella Poianella**

MARTEDI' 2 OTTOBRE

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA:
COME PIANIFICARE LA GIORNATA ALIMENTARE E IL MENU' SETTIMANALE

MARTEDI' 16 OTTOBRE

PERCHE' SI MANGIA? FATTORI CHE INFLUENZANO LE NOSTRE SCELTE
ALIMENTARI E I NOSTRI COMPORAMENTI a TAVOLA

MARTEDI' 30 OTTOBRE

CIBI NUOVI – NUOVI NOMI : OMEGA 3 – ACIDI GRASSI POLINSATURI
E SATURI - ANTIOSSIDANTI – RADICALI LIBERI:
COSA SONO E QUALI SONO GLI ALIMENTI CHE LI CONTENGONO

Tutti gli incontri si terranno dalle ore 20.30 alle 22.00 presso la sede LILT di Vicenza.

INGRESSO LIBERO