

Una alimentazione corretta e una attività fisica costante sono fondamentali per una buona qualità di vita, per crescere, vivere e invecchiare bene. Un buon stato di forma fisica previene molte malattie, mantiene alto il tono dell'umore e riduce la mortalità per tutte le cause e in tutte le età. Una persona in forma e fisicamente attiva ha una aspettativa di vita di circa 6 anni superiore a un sedentario. Al contrario, la mancanza di attività fisica e una alimentazione scorretta sono le cause principali di molte malattie della società industrializzata.

alimentazione e movimento per migliorare la vita

**Quali sono le regole del mangiar bene?
Quali le mosse per un buon stile di vita?**

Nell'incontro che si terrà

Venerdì 10 febbraio alle ore 20.30

presso la sala Conferenze del Comune di Ospedaletto Euganeo



intervengono e rispondono:

Dott. Pierpaolo PAVAN – Medico nutrizionista

Responsabile Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione dell'ULSS 17

“Mangiando si impara: Alimentarsi bene per vivere meglio”

Dott. Manuel ORSETTI – Laureato in Scienze Motorie

Istruttore di Nordic Walking - UISP

“In forma e in salute . . . camminando”



Tutta la cittadinanza è invitata a partecipare



*Una dieta equilibrata migliora la vita - Movimento è salute
In un ambiente pulito*

CHIUDI Onlus: dalla parte della salute e del cittadino

chiudionlus@gmail.com – www.chiudionlus.com - ☎ 3474009663