

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Residenza San Remigio: “Mangiare sano, mangiare consapevole”

Marco Tajè · Thursday, February 14th, 2019



Alla RSA San Remigio, dopo il primo incontro che si era tenuto alla fine del 2018, si riprendono gli appuntamenti per parlare di alimentazione.

La Fondazione, propone un nuovo ciclo di 3 incontri, aperto a tutti, che si terranno il 28 febbraio, il 4 aprile ed il 23 maggio, alle ore 20.30, presso la sala riunioni della struttura in via Alfredo di Dio a Busto Garolfo (MI).

Il primo incontro, quello del 28 febbraio è stato pensato per offrire un aiuto ai partecipanti per orientarsi nelle proprie scelte attraverso la lettura delle etichette alimentari.

Il secondo incontro del 4 aprile verterà sulla distinzione tra fame vera e fame nervosa.

Il terzo ed ultimo appuntamento di questo ciclo, previsto per il 23 maggio, avrà invece come tema quello dell'equilibrio tra alimentazione e vita, affrontando come questo possa e debba modificarsi durante le varie fasi della propria esistenza.

Gli incontri saranno tenuti dalla dr.ssa Sandra Ciaramitaro, Biologa Nutrizionista, e dalla dr.ssa Laura Ceppi, Psicologa della struttura di Busto Garolfo.

This entry was posted on Thursday, February 14th, 2019 at 5:39 pm and is filed under [Eventi](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.