

MAGGIO MESE DELLA PREVENZIONE NUTRIZIONALE

Dichiariamo guerra ai chili di troppo!

PRENDIAMOCI CURA DI TE.



**Una sana alimentazione
rappresenta il primo passo per la
prevenzione e la tutela della salute
e dell'armonia fisica.**

L'educazione alimentare vuole sollecitare la formazione di una chiara consapevolezza nutrizionale.

Ognuno di noi deve istruire la propria coscienza alimentare:

- diventare consapevoli del fatto che la scelta quotidiana dei cibi si ripercuote sulla nostra salute;
- imparare ad alimentarsi in modo corretto, sapendo gestire la propria alimentazione in modo autonomo



Mercoledì 2, 16 e 30 maggio dalle ore 9.00 alle 14.00, **gratuitamente e solo su appuntamento**, presso il centro Don Serafino Ronchi, la dott.ssa Elena Staffieri ti darà un buon consiglio e tante informazioni.

La seduta sarà organizzata in due attività principali.

Nella prima fase verrà effettuata la valutazione antropometrica con la misurazione del peso, dell'altezza e della circonferenza vita.

Con l'attività successiva verrà identificata la classe della tua situazione peso attraverso il calcolo dell'indice di massa corporea e ti verranno fornite le linee guida per una corretta alimentazione ed uno stile di vita salutare, in base alla tua situazione di salute.

Prenota subito e senza impegno la tua visita gratuita al numero 030/9960938 o contattaci all'indirizzo mail segreteria@centroserafinoronchi.it

Vi aspettiamo numerosi!