



Nutriamo il Benessere

SEMINARI GRATUITI

Nutriamo

Il Tuo sano e attivo stile di vita comincia da qui

1° Incontro

Sabato 21 Gennaio
Orario 10.00 - 12.00

Nutriamo il benessere:
L'integrazione oggi

4° Incontro

Sabato 11 Marzo
Orario 10.00 - 12.00

Benessere
cardiovascolare
Fattori di rischio
cardiovascolare

2° Incontro

Sabato 4 Febbraio
Orario 10.00 - 12.00

1° colazione e carboidrati:
L'attrazione per gli
zuccheri

5° Incontro

Sabato 25 Marzo
Orario 10.00 - 12.00

Allergia e celiachia
Digerire le emozioni

3° Incontro

Sabato 18 Febbraio
Orario 10.00 - 12.00

Proteine e metabolismo
La menopausa

6° Incontro

Sabato 08 Aprile
Orario 10.00 - 12.00

Il benessere della pelle
Volersi bene

Dott. Rossana Mazzilli
Psicologa Clinica / Counselor

Donatella Drago
Life Style Coach

Sala Conferenze Palazzina Vespignani - V.le Risorgimento, 1
INGRESSO RISERVATO AGLI UTENTI DELLE BIBLIOTECHE DEL CONSORZIO SBCR

PER INFO E PRENOTAZIONI:
Biblioteca di Albano "Cesare De Sanctis" - V.le Risorgimento,5
Tel. 06/9320534 / email: bicom.albano@consorziosbcr.net