

GIOVEDÌ 5 OTTOBRE 2023 CONFERENZA

*60+: MITI E VERITÀ INTORNO ALLE DIETE
E ALLA SOSTENIBILITÀ DEL PIATTO*

a cura di EVELYNE BATTAGLIA-RICHI
dietista nutrizionista ASDD

Dopo una certa età è facile ritrovarsi con qualche problema di salute e magari c'è chi vi consiglia di adattare l'alimentazione che siete abituati.

Ma quali diete e modi di mangiare servono davvero a migliorare la salute e la sostenibilità del piatto?

Scopriamolo insieme con un breve percorso in 10 passi su miti e verità intorno alle diete e alla sostenibilità.

**Dalle 16.30 alle 17.30
SEGUE APERITIVO**

Presso Centro Diurno ATTE di Lugano
Via Beltramina 20a – Lugano

Necessaria prenotazione

ENTRO MARTEDÌ 3 OTTOBRE 2023
allo 091 972 14 72 o tramite mail cdlugano@atte.ch