

**STRATEGIE  
NUTRIZIONALI  
PER  
MIGLIORARE  
LA QUALITÀ  
DELLA VITA**

*Nutrigenomica*

**VENERDÌ 30  
NOVEMBRE 2018  
ORE 20.30**

**MUSEO DEL  
TERRITORIO  
SAN DANIELE  
DEL FRIULI**

INCONTRO APERTO  
ALLA POPOLAZIONE

*L'associazione  
Alimentazione e  
Benessere si basa su  
una proposta di  
volontariato ispirata a  
fini di solidarietà: un  
atteggiamento che non  
si improvvisa  
solamente in qualche  
occasione, ma si coltiva  
e si vive  
quotidianamente.*

*L'obiettivo  
dell'associazione è  
modificare uno stile di  
vita disfunzionale, per  
perseguire uno stile di  
vita che aiuti a stare  
bene con se stessi e  
con gli altri, attraverso  
l'auto-protezione e  
l'auto-aiuto reciproco.*

*Lo scopo della serata è proporre ai  
convenuti un momento di riflessione, a  
partire dai comportamenti alimentari  
sbagliati (fragili) che possono essere  
anche influenzati dal nostro contesto  
sociale e culturale, e successivamente  
contrapporre scelte nutrizionali sane e  
corrette abitudini alimentari e di  
benessere personale.*

*Ne parliamo con:*

**dott. CLAUDIO LUCAS**  
*(specialista in scienze dell'Alimentazione)*

*Interverranno:*

**Dott. LUCIO MOS**  
*(cardiologo – AAS3)*

**Dott. FABIOLA  
GRASSETTI**  
*(psichiatra – AAS3)*

**Dott. GAETANO  
BONACITO**