

in collaborazione con

Organizzano il **12 APRILE** alle ore **20.30**
presso la sede dell'Avis di Borgomeduna
una serata informativa rivolta a tutti dal titolo:

STAR BENE NUTRENDOCI BENE



Consigli pratici per migliorare il proprio benessere e stile
di vita attraverso 3 regole fondamentali:

IDRATAZIONE - ATTIVITA' FISICA - SANA NUTRIZIONE

Spesso l'alimentazione sana viene associata esclusivamente alla dieta; come se il consiglio di alimentarsi in modo equilibrato vale solo per chi ha problemi di peso e vuole dimagrire.

Ma capiremo insieme come un'alimentazione salutare, accompagnata dalla giusta idratazione e dall'attività fisica possano fare la differenza sul nostro benessere totale.

*“Tratta bene il tuo corpo...
è l'unico posto
che hai per vivere”*

Relatori: Daniela Pighin e Luisa Nosella
- Personal Wellness Coach -

