

A TU PER TU CON LA SALUTE

"Un percorso per imparare a stare bene"



ORIENTARSI VERSO UNA SANA ALIMENTAZIONE

3 ottobre 2025 - ore 15

Ingresso libero

Prenotazione obbligatoria sul sito www.anteaslecco.it
fino ad esaurimento dei posti disponibili

Luogo

ATS Brianza

Sede di Lecco

Sala conferenze

Corso Carlo Alberto, 120

(Parcheggio Le Piazze 3° piano)

Relatori

Manuela Milani

Vanessa Fabiani

Struttura Igiene

Alimenti e Nutrizione

di ATS Brianza

Temi

I cambiamenti metabolici
legati all'età

I principi di una sana alimentazione
secondo la dieta mediterranea

Consigli pratici per una spesa
consapevole e altri aspetti legati
al benessere nutrizionale

Ricette sane e semplici