Biblioteca civica
Comune di Sotto il Monte Giovanni XXIII

ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

TRE SERATE PER FARE CHIAREZZA SU ALIMENTAZIONE, SALUTE E SCELTE CONSAPEVOLI

Piccole scelte oggi per un grande benessere domani ♡

INFORMAZIONE ✦ CONOSCENZA ✦ BENESSERE

DATE
Giovedì 26/11 · 21/01 · 25/02

ORARIO
20:30 – 22:00

LUOGO
Biblioteca civica di Sotto il Monte Giovanni XXIII

1° INCONTRO



Giovedì 26 novembre

LA DIETA PERFETTA ESISTE?

Facciamo ordine tra consigli, mode e falsi miti

Informazioni sull'alimentazione spesso contrastanti: come capire di chi fidarsi? Facciamo chiarezza sulle diete più diffuse e sui falsi miti.

- Le diete più diffuse
- I falsi miti sull'alimentazione
- Come riconoscere le fonti attendibili
- Strumenti per scelte consapevoli

2° INCONTRO



Giovedì 21 gennaio

MENOPAUSA: IL CORPO CAMBIA.

E l'alimentazione?

Per le donne che si avvicinano alla menopausa o la stanno vivendo: come cambia il corpo e come adattare le abitudini alimentari, senza restrizioni eccessive.

- I cambiamenti del corpo
- Gestione del peso
- Salute di ossa e muscoli
- Alimentazione e movimento
- Indicazioni pratiche per il benessere quotidiano

3° INCONTRO



Giovedì 25 febbraio

MANGIARE BENE AL SUPERMERCATO

Come scegliere oltre la pubblicità

"Integrale", "proteico", "light", "senza zuccheri": cosa significano davvero? Un incontro pratico per imparare a leggere le etichette e orientarsi tra gli scaffali.

- Leggere le etichette
- Confrontare i prodotti
- Comprendere i messaggi pubblicitari
- Fare acquisti più consapevoli

INFORMARSI MEGLIO PER SCEGLIERE MEGLIO

Tre appuntamenti per acquisire strumenti pratici, superare i luoghi comuni e costruire un rapporto più sereno con il cibo.

INGRESSO LIBERO

Per informazioni e prenotazioni:

Biblioteca civica di Sotto il Monte Giovanni XXIII
Piazza Caduti, 24039 Sotto il Monte Giovanni XXIII (BG)
Tel. 035 790760
biblioteca@comune.sottoilmontegiovannixxiii.bg.it

SALUTE OGGI · ENERGIA DOMANI · SCELTE PER LA VITA

Niente mode, niente divieti: solo informazioni utili per mangiare con consapevolezza ♡