

La serie di incontri sull'**alimentazione** continua anche quest'anno.

Sempre più persone cercano nel cibo un aiuto alla loro salute e le evidenze danno loro ragione in quanto grazie al cibo sano coltivato con metodi naturali e ad un approccio a diete salutari, come quella mediterranea, si possono evidenziare risultati apprezzabili che associati al moto fisico, danno un contributo sostanzioso alla conservazione di una buona qualità della vita.

Da alcuni anni sono poi state messe in evidenza alcune proprietà miracolose di alcuni cibi provenienti da ogni parte del globo, che darebbero aiuti consistenti al mantenimento di alti livelli di salute fisica.

Si tratta dei **superalimenti** (superfood).

La serata del 31 ottobre 2018 sarà dedicata ai **SUPERFOOD**, i super-alimenti di cui tante volte si legge sui giornali, su internet o di cui si parla alla televisione. Alimenti più o meno comuni: spirulina, cioccolato, mirtilli, acai... Questi alimenti vengono spesso decantati per i loro effetti benefici sulla salute. Ma sono realmente così miracolosi?

Nel corso della serata impareremo a conoscerne le caratteristiche e le proprietà, per un'alimentazione sempre più consapevole.

L'incontro è organizzato da Legambiente Circolo A. Langer di Monza, con la collaborazione del CCR (Centro Culturale Ricerca).

**L'appuntamento è per il 31 ottobre 2018 presso CCR Vicolo Ambrogiolo alle 21.00.  
Ingresso libero.**

Legambiente Circolo di Monza