

Mangiare per vivere... bene!

Presso la nuova sede de La Lampada di Aladino Onlus, Brugherio in Via Dante 108, aprirà in questi giorni un nuovo sportello che si occuperà di alimentazione.

Una sana alimentazione insieme ad un corretto stile di vita che comprende anche un minimo di attività fisica, è fondamentale per la prevenzione di diverse malattie/patologie oggi purtroppo in fase di crescita (obesità, ipertensione, cardiopatie, diabete, tumori).

A questo sportello si potranno rivolgere tutti coloro che ne vogliono sapere di più: Quanto bisogna mangiare? Cosa bisogna mangiare? In che cosa non bisogna eccedere? Queste sono alcune delle domande a cui si potrà trovare una risposta per effettuare scelte più consapevoli che ci aiutino a vivere fisicamente meglio.

Lo sportello, gestito dalla dott.ssa Saglia, si occuperà quindi di prevenzione primaria, non fornendo diete personalizzate, ma insegnando ad alimentarsi meglio e scientemente, con un occhio di riguardo ai bambini.

Lo sportello è aperto tutti i venerdì pomeriggio dalle 15.30 esclusivamente su appuntamento.

Info e prenotazioni:

La Lampada di Aladino Onlus

Via Dante 108 – Brugherio

Tel. 039-882505

Mail: info@lampada-aladino.it