I PILASTRI DELLA **SALUTE**

Il contrasto al processo di invecchiamento secondo la letteratura scientifica

A cura di **Stefano Pagliarini,**
Osteopata DO mROI

Un incontro aperto a tutti per scoprire i principi fondamentali della prevenzione, basati su cinque pilastri indispensabili che sono il prerequisito per una buona salute e una buona pratica anti aging: esposizione all'aria aperta, sonno ristoratore, alimentazione equilibrata, attività fisica regolare e equilibrio bio-psico-sociale.

CALENDARIO 2025-26

SABATO
13 DICEMBRE
ore 17:00

Mediateca Montanari

Imparare alla MeMo

- Tutti gli appuntamenti di **Imparare alla Memo** sono **gratuiti** e riservati agli utenti iscritti al Sistema Bibliotecario di Fano. Anche l'iscrizione alla biblioteca è gratuita, basta avere con sé un documento d'identità valido.
- **Prenotazione obbligatoria**
  0721 887834
  memoinfo@comune.fano.pu.it

Mediateca Montanari - MEMO
Piazza Pier Maria Amiani s.n. 61032 Fano (PU)
T. 0721 887834
sistemabibliotecariofano.it