



SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO

**INCONTRI
SULL'ALIMENTAZIONE
CONSAPEVOLE**

A cura di **Stefania Bertoni**
(biologa nutrizionista)



Quando: 4 incontri di **lunedì, ore 17.30-19**

13 gennaio 2025

Il digiuno: da rituale religioso a pratica salutistica che promette di renderci più in forma e più giovani. Cosa è, come funziona, pro e contro.

20 gennaio 2025

I falsi miti nell'alimentazione: le uova fanno aumentare il colesterolo; i carboidrati non si possono mangiare a cena, l'ananas brucia i grassi, le banane fanno ingrassare, la frutta mai dopo i pasti e tanti altri.

27 gennaio 2025

Mens sana in intestino sano: come il microbiota influisce sulla nostra salute sia fisica che mentale.

3 febbraio 2025

Infiammazione cronica silente: la vera causa di molte malattie croniche della nostra epoca.

Posti: 25

Iscrizioni: 0721 887834 o

memoinfo@comune.fano.pu.it

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.