



Siamo quello che *mangiamo*

Incontri sull'alimentazione
consapevole

A cura di Stefania Bertoni,
biologa nutrizionista



3 incontri di venerdì
gen - feb 2024



17:30-19:00



Mediateca Montanari - MEMO
Piazza Pier Maria Amiani s.n. 61032
Fano (PU)



Programma

Calendario

12 gen La salute a tavola: l'importanza di essere consapevoli di cosa mangiamo e di come mangiamo.

19 gen Mangiare con consapevolezza: come migliorare la nostra relazione con il cibo e godere appieno di ciò che mangiamo. Un modo nuovo di stare a tavola per aumentare il nostro benessere.

02 feb Il cibo attraverso i 5 sensi: allenando i nostri sensi possiamo trasformare un semplice pasto in un'esperienza sensoriale completa, piacevole e soprattutto consapevole.

Iscrizioni

Massimo 25 posti

Gli incontri di *Imparare alla MeMo* sono gratuiti e riservati agli iscritti.

La prenotazione è obbligatoria:

0721 887834 o memoinfo@comune.fano.pu.it