

Il cibo che cura... il cibo che ammala

Scuola A... limentare

a cura della dott.ssa **Stefania Capecchi**

La salute nel piatto.

L'attenzione alla qualità del cibo che mangiamo è importante per il benessere psicofisico del nostro organismo. Non esiste un regime dietetico uguale per tutti ma un'alimentazione personalizzata per vivere in salute.

Stefania Capecchi

Svolge la professione di biologo nutrizionista presso studi privati. Laureata in Farmacia e in Scienza della nutrizione umana, è specializzata in alimentazione nelle patologie metaboliche e nell'alimentazione come strumento di prevenzione delle malattie cronico-degenerative e tumorali. È la referente nutrizionale per l'Associazione culturale C.A.M.P.O Pistoia per conto della quale tiene conferenze sull'alimentazione biologica e naturale. È consigliere della sezione provinciale di Pistoia della LILT (Lega italiana lotta tumori). Scrive articoli su quotidiani cartacei e online sulle qualità nutrizionali degli alimenti, con particolare attenzione ai prodotti tipici, legati al territorio e alle proprietà salutari del cibo biologico.

La partecipazione è gratuita. Max 20 partecipanti. Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it indicando il proprio nome, cognome e numero tessera della biblioteca. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca, potrà comunque inviare la richiesta di partecipazione e perfezionare l'iscrizione prima dell'inizio dell'incontro stesso.

Informazioni: Tel 0573 371600 www.sangiorgio.comune.pistoia.it

Lunedì
30 gennaio
2023
ore 17

SALA MANZINI

BIBLIOTECA
SAN GIORGIO
PISTOIA

