



Il sano stile di vita in 10 passi

a cura di **Monica Artoni** e **Francesco Bini**

Il Sano Stile di Vita è il punto di arrivo di moltissime persone, troppo spesso però nel raggiungerlo si perde la retta via. La causa più comune è la mancanza di obiettivi, che sono diversi per ognuno di noi. Nei 10 passi del Sano Stile di Vita vogliamo fare chiarezza in questo mare di informazioni, con l'intento di dare indicazioni semplici e precise sulla Corretta Alimentazione e il Movimento Organizzato. Il Sano Stile di Vita inizia dai piccoli gesti quotidiani, per questo è fondamentale sapere quali sono gli errori più comuni e sapere come correggerli. In 10 passi faremo luce sulla strada più facile da percorrere verso l'efficienza, la forma fisica e la longevità. Matrice dei nostri consigli sarà sempre il Metodo Smartwell, un metodo semplice, efficace e duraturo per tornare in forma, e rimanerci.

Dott.ssa Monica Artoni

"Fa' che il tuo cibo sia la tua medicina".

Laureata in dietistica con il massimo dei voti presso l'Università di Medicina e Chirurgia di Firenze. Speaker e Formatrice. Svolge attività di libera professione presso le sedi di Montecatini e Viareggio, tiene corsi di educazione alimentare nelle scuole e nelle comunità, relatrice a convegni ed eventi nel campo del benessere. Appassionata di cucina, sport, viaggi e benessere in tutte le sue forme, ha fatto del suo stile di vita un lavoro che ama e che rispecchia se stessa.

Dott. Francesco Bini

"Dove c'è movimento c'è salute".

Laureato in Scienze Motorie all'Università di Firenze. Speaker e Formatore. Sta terminando la formazione in Osteopatia, da cui trae la filosofia e gli insegnamenti che danno vita a Smartwell. Appassionato di corsa, yoga e vela. Adora leggere e svegliarsi presto.

La partecipazione è gratuita

Iscrizioni a corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it

Limite minimo 15 partecipanti.

Sabato

17 marzo **2018**
ore 17-19

AUDITORIUM TERZANI
Biblioteca
San Giorgio
Via Pertini, Pistoia

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

