



  
SAN GIORGIO

# La salute vien mangiando

con Stefania Capecchi, biologa nutrizionista  
con la collaborazione di LILT Sezione di Pistoia



Informazioni: Tel 0573 371600 [www.sangiorgio.comune.pistoia.it](http://www.sangiorgio.comune.pistoia.it)



Vuoi un motivo per usare la tua biblioteca?  
E noi, a Pistoia, te ne diamo più di mille!

#millemotiviper  
#pistoia17



Campagna realizzata con il contributo della Regione Toscana

maggio - giugno  
**2017**  
ore 17-19  
SALA BIGONGIARI  
Biblioteca  
San Giorgio  
Via Pertini, Pistoia



# Calendario degli incontri

Evento #0728

Giovedì 11 maggio 2017, ore 17-19

## **Scegli ciò che mangi! Le etichette alimentari: istruzioni per l'uso**

Evento #0818

Giovedì 25 maggio 2017, ore 17-19

## **Mangiare secondo stagione: la cultura del cibo attraverso la stagionalità**

Evento #0990

Giovedì 22 giugno 2017, ore 17-19

## **Non di solo grano vive l'uomo: alla scoperta dei cereali minori**

Evento #1023

Giovedì 29 giugno 2017, ore 17-19

## **La magia delle spezie e delle erbe: proprietà nutrizionali e terapeutiche**



**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. Ha ottenuto un master in alimentazione ed educazione alla salute presso Università di Bologna e uno in alimentazione applicata alle patologie presso università Cattolica di Roma, oltre a un Masterclass in alimentazione vegana, vegetariana e dello sportivo. Ha ricoperto la carica di vicepresidente dell'ordine dei farmacisti dal 2009 al 2014 ed è membro del comitato scientifico A.I.C. (Associazione Italiana Celiachia) della Toscana dal 2010. E' la referente nutrizionale per l'Associazione culturale C.A.M.P.O Pistoia per conto della quale tiene conferenze sull'alimentazione biologica e naturale. E' consigliere della sezione provinciale di Pistoia della LILT (Lega italiana lotta tumori). Scrive articoli su quotidiani cartacei e on-line 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. Ai partecipanti si richiede di indossare abiti comodi e portare con sé un cuscino, una coperta di pile e un tappetino per addominali. Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo **[corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it](mailto:corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it)**, indicando il proprio nome, cognome e numero tessera della biblioteca. Le iscrizioni sono accolte in ordine di arrivo, fino al raggiungimento del numero massimo di 35 partecipanti. Chi non ha un indirizzo di posta elettronica potrà recarsi al banco accoglienza della biblioteca, dove potrà compilare e firmare un apposito modulo cartaceo. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca, potrà comunque inviare la richiesta di partecipazione e perfezionare l'iscrizione prima dell'inizio del corso stesso.