




SAN GIORGIO

Scuola A... limentare

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

La crononutrizione... è importante non solo quanto mangiamo ma soprattutto cosa e quando mangiare...

Che cos'è la crononutrizione?

La crononutrizione è una scienza alimentare che valuta l'impatto dei nutrienti sullo stato di salute, considerando non solo la qualità e quantità del cibo, ma anche il momento della giornata in cui viene consumato.

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. 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. 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

Venerdì
21 ottobre
2022
ore 17

SALA MANZINI

BIBLIOTECA
SAN GIORGIO
PISTOIA

