



**SAN GIORGIO**

# Scuola a...limentare

Ciclo di conferenze sulla qualità del cibo  
che introduciamo quotidianamente nel nostro organismo

A cura della dott.ssa **Stefania Capecchi**, biologa nutrizionista

## Calendario degli incontri

27 gennaio 2020

Alimentazione... microbiota intestinale e salute: quale relazione?

L'importanza di una corretta alimentazione per la salute del microbiota intestinale e di tutto il nostro organismo

24 febbraio 2020

Nutriamoci dei colori della salute : proprietà nutrizionali di frutta e verdura di colore bianco

30 marzo 2020

- 9 + 6... la corretta alimentazione dei bambini parte dalla pancia della mamma e continua con lo svezzamento.

21 aprile 2020

I grassi... pochi ma buoni. Un viaggio tra i grassi da condimento e non solo

25 maggio 2020

Integrare o non integrare? Il corretto uso degli integratori alimentari

15 giugno 2020

Nutriamoci dei colori della salute : proprietà nutrizionali di frutta e verdura di colore viola

La partecipazione è gratuita. Si può partecipare anche ad un solo incontro. 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. 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 dell'incontro stesso. Le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo fino al raggiungimento di 30 richieste.



**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 cronic-degenerative e tumorali. 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.

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



**gennaio-giugno  
2020  
ore 17-19  
SALA BIGONGIARI  
Biblioteca  
San Giorgio  
Via Pertini, Pistoia**