



SAN GIORGIO

DA GENNAIO A GIUGNO 2019

## 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



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.



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.

SALA BIGONGIARI  
ore 17:00

**Biblioteca**  
**San Giorgio**  
Via Pertini Pistoia



Comune di  
**Pistoia**



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



# Calendario degli incontri

**MERCOLEDI 30 GENNAIO 2019**  
**CEREALI ISTRUZIONI PER L'USO SECONDA PARTE:**  
proprietà nutrizionali ed utilizzi dei cereali minori  
e degli pseudocereali

---

**MERCOLEDI 27 FEBBRAIO 2019**  
**TUBERI E CASTAGNE: OLTRE AGLI AMIDI C'E' DI PIU'!**

---

**MERCOLEDI 27 MARZO 2019**  
**I LEGUMI: LA "CARNE DEI POVERI"**  
le proteine vegetali da riscoprire

---

**MERCOLEDI 17 APRILE 2019**  
**IL SALE MEGLIO SE POCO!:**  
utilizzo delle erbe aromatiche in cucina

---

**MERCOLEDI 29 MAGGIO 2019**  
**I CINQUE COLORI DELLA SALUTE: FRUTTA E VERDURA...**  
quale scegliere per il benessere  
del nostro organismo

---

**MERCOLEDI 26 GIUGNO 2019**  
**ALIMENTIAMO BENE IL NOSTRO MICROBIOTA  
INTESTINALE!** dalla salute del microbiota intestinale  
deriva tutto il nostro benessere psico-fisico