



COMUNE DI PESCATO
Assessorato alla Cultura ed allo Sport

Con il patrocinio del Comune di Pescate

SANA ALIMENTAZIONE

Benessere quotidiano, movimento e corretta nutrizione

Incontro di educazione alimentare e divulgazione



25 settembre 2026



Ore 20:45



Biblioteca Comunale
di Pescate



Via Giovanni XXIII, 33
Pescate (LC)



Ingresso libero



Un incontro serale aperto a tutti, dedicato soprattutto ai principi di una sana alimentazione e alle scelte quotidiane che favoriscono salute e benessere. Verranno proposti consigli pratici su alimentazione equilibrata, idratazione e abitudini alimentari consapevoli, con indicazioni generali su come la nutrizione può sostenere uno stile di vita attivo e una semplice attività fisica non agonistica, adatta a ciascuno.



CONTENUTI DELLA SERATA

- 1 Principi di una sana alimentazione
- 2 Scelte alimentari quotidiane e pasti equilibrati
- 3 Idratazione e benessere
- 4 Alimentazione e attività fisica amatoriale
- 5 Domande frequenti e falsi miti



UN'OCCASIONE PER



Comprendere meglio il rapporto
tra alimentazione e salute



Ricevere spunti pratici
per la vita quotidiana



Promuovere uno stile di vita
equilibrato e attivo



Relatrice: Dott.ssa Giulia Veronelli
Biologa Nutrizionista