

Coltivare il Benessere dopo i 65 anni

ABITARE UN CORPO SANO

I principi della sana alimentazione e la prevenzione a tavola



Due incontri dedicati al benessere quotidiano per scoprire come il cibo possa diventare il nostro primo alleato per la salute.



◆ 1° INCONTRO | Venerdì 23 Ottobre 2026

Sana Alimentazione & Ipertensione

Proteggi il tuo cuore, a partire dal piatto.

Capiremo cos'è l'ipertensione e perché la pressione si alza. A seguire, scopriremo le basi di una sana alimentazione e come ridurre il sale con gusto per proteggere il cuore ogni giorno.



◆ 2° INCONTRO | Venerdì 20 Novembre 2026

Sana Alimentazione & Diabete

Zuccheri sotto controllo, senza rinunciare al gusto.

Spiegheremo cos'è il diabete e come gli zuccheri agiscono nel nostro corpo. Impareremo poi a combinare i cibi in modo equilibrato per evitare i picchi glicemici e mangiare con serenità.



Luogo degli incontri: Auditorium di Pozzuolo Martesana,
Via Cereda 3



Orario: dalle ore 10:00 alle ore 11:30

**INCONTRI
GRATUITI**

Incontri realizzati a cura degli infermieri della Casa di Comunità di Cassano d'Adda

