



# Vivere bene mangiando



INCONTRI PER IMPARARE A MANGIARE

**Mangiare bene è un atto di salute e di benessere per sé stessi.** Una nutrizionista, uno specialista e un esperto di cucina vi sveleranno i segreti dell'alimentazione che fa bene alla salute.

**14 novembre**

**La gravidanza: nutrire non equivale a mangiare per due**

**ORE 19.30 - Centro Diagnostico Martesana**  
**Ingresso libero e gratuito**

[affidea.it](http://affidea.it)



con il patrocinio del  
Comune di  
**GESSATE**

**14/11 ORE 19.30 - Centro Diagnostico Martesana**

# La gravidanza: nutrire non equivale a mangiare per due

*Partecipano*

## **Dr.ssa Rosella Dal Bò**

Specialista in Ginecologia

- I, II, III trimestre come cambia la fisiologia della mamma e del bambino
- Gli appuntamenti importanti e perché
- La gravidanza come evento posticipato nel tempo
- OMS: attività fisica in gravidanza

## **Dr.ssa Viviana Vecchio**

Biologa Nutrizionista Specialista in Scienze dell'alimentazione

- Mangiare bene per nutrire bene non equivale a mangiare per due
- Il piatto sano in gravidanza e l'aumento degli apporti calorici
- Prevenire il diabete gestazionale a tavola
- La stipsi in gravidanza a tavola
- La mamma vegetariana

## **Ava Mara**

Esperta di cucina

- Cucinare al vapore in modo appetitoso
- Lo sapevi che si possono fare anche dolci al vapore?
- Ricette

### **Domande ed esempi dal pubblico**

#### **Affidea Centro Diagnostico Martesana**

Via della Filanda 2 · Gessate (MI)

T (+39) 02 95740803

info.martesana@affidea.it

Direttore Sanitario: Dott. Giuseppe Arbore

