

INCONTRI PER IMPARARE A MANGIARE



Vivere bene mangiando



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

21/02

Diabete

Diminuire il rischio a tavola

21/03

Sana alimentazione

Gli errori più frequenti, facili da evitare

18/04

Obesità

Tutte le strategie, alimentari e non, per prevenirla e curarla

30/05

La dieta che fa bene al cuore

ORE 19.30 - Centro Diagnostico Martesana
Ingresso libero e gratuito

affidea.it

Diabete, diminuire il rischio a tavola

Partecipano

Dr. Sergio Denti

Medico Specialista in Diabetologia, Endocrinologia e Malattie del Ricambio

- Prevenire il diabete e convivere con il diabete
- Il metabolismo basale: come migliorare il consumo di zuccheri da parte del corpo
- Le raccomandazioni OMS sull'attività fisica

Dr.ssa Viviana Vecchio

Biologa Nutrizionista Specialista in Scienze dell'alimentazione

- Il piatto sano come evoluzione della piramide alimentare
- Come si comporta la glicemia a tavola?
- Zuccheri e indice glicemico negli alimenti: quali e dove
- Il diabete a casa: stessa alimentazione per tutta la famiglia?

Ava Mara

Esperta di cucina

- Cucinare con gusto e pochi grassi
- Consigli pratici per preparazioni veloci

Domande ed esempi pratici 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

