

## Eventi **Mangiare bene anche in età avanzata si può: ecco come**

Al Tertianum di Cornaredo un incontro informativo sulla nutrizione nella 3 e 4 età - VIDEO



Non basta fare attività fisica per stare bene: l'alimentazione ha infatti un ruolo cardine nel benessere di una persona. Soprattutto in età avanzata, quando bisogna fare ancora più attenzione all'assunzione di determinati alimenti. Proprio per questo il Centro Tertianum di Cornaredo, in collaborazione con Fit Lab 2.0, ha presentato mercoledì scorso l'evento Aequilibrium, nel quale gli specialisti hanno fornito consigli e risposto alle domande del pubblico. Oltre una cinquantina i presenti, che dopo la teoria hanno avuto modo di "assaggiare", letteralmente, i principi spiegati grazie alla degustazione offerta dal responsabile della gastronomia del Tertianum Valerio Marrone e il suo staff, i quali hanno preparato dei piatti salutari senza tuttavia rinunciare al gusto.