

Salute Mangiare bene anche in età avanzata: ma come?

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



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 ha stretto una collaborazione con Fit Lab 2.0 nell'ambito della nutrizione per la terza e quarta età. Una collaborazione che avvia alcuni progetti, primo dei quali Aequilibrium, dove si svilupperanno i principi della nutrizione.

Il primo evento è fissato per il 14 settembre 2022, dalle ore 16.00, presso la sede Tertianum in Via Chiosso 9. Presenti all'evento anche due esperti in materia: un fisioterapista e un nutrizionista, che oltre a spiegare alcuni consigli pratici risponderanno anche alle domande dei presenti. A presentare l'evento il giornalista del Corriere del Ticino Mattia Sacchi.

Ci sarà anche un aperitivo gratuito e gadget in omaggio a tutti i partecipanti.

Per iscrizioni e informazioni (posti limitati): +41 78 786 46 84

TERTIANUM
Cornaredo

Fit Lab 2.0
FITNESS LAB

Tertianum Cornaredo & Fit Lab Lugano
vi invitano all'evento

Principi della nutrizione nella 3ª e 4ª età
AEQUILIBRIUM

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI
☎ 078 786 46 84

📅 14 settembre 2022
dalle 16:00

📍 Tertianum Cornaredo
Via Chiosso 9 - 6948 Porza

🍷 Aperitivo gratuito
e gadget in omaggio

Dr. Ivan Di Tria
Nutrizionista

Dr. Cristiano Marelli
Fisioterapista

Degustazione
Bistrò Tertianum Cornaredo

Ultimi
50 posti
disponibili

cornaredo.tertianum.ch
fitnesslab20.ch

Fit Lab 2.0