



nell' ambito del progetto

LASTRA-da della salute passa dal cuore

Alimentazione e Benessere psicofisico: quello che è importante conoscere per stare bene!

Ciclo di incontri informativi rivolti a tutti per approfondire il tema dell'alimentazione e del benessere psicofisico.



PRESSO I LOCALI DELLA MISERICORDIA DI LASTRA A SIGNA IN VICOLO DELLA MISERICORDIA, 7

Gli incontri saranno tenuti dalla Dr.ssa Beatrice Patrone, psicologa e psicoterapeuta e dalla Dr.ssa Benedetta Paoletti, dietista con la partecipazione dei medici di famiglia Dr.ssa Anna di Natale e Dr. Francesco Tozzi, del Dr. Maurizio Filice, U.O. Cardiologia ASL 10 e Angela Bagni, Vicesindaco, Assessore alle politiche sociali del Comune di Lastra a Signa.

Martedì 18 Marzo ore 21,00

“OBESITA': PARLIAMONE..”

Conoscenza del problema, delle difficoltà psicologiche correlate e illustrazione delle strategie per affrontarlo.

Martedì 25 Marzo ore 21,00

“DIETA: MITI E DIFFICOLTA'”

Quali tipi di diete esistono e la loro efficacia, le aspettative e le difficoltà motivazionali e psicologiche dello stare a dieta.

Sabato 29 Marzo ore 10,00

“UN PRIMO PASSO VERSO IL BENESSERE PSICOFISICO”

Presentazione del Progetto “LASTRA-da della salute passa dal cuore” a cura della Dr.ssa Anna Cappelletti, Educazione alla Salute ASL 10 e del Gruppo di cammino diretto da Marco Lollì. Sarà possibile effettuare colloqui informativi individuali e una valutazione dello stato nutrizionale tramite prenotazione telefonando al numero 3665435490 (Dr.ssa Paoletti).