



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).*