

UNIONE DEI COMUNI LOMBARDA DELLA VALLETTA

PRESENTA

# Rimettersi in forma

## per l'Estate *e più a lungo*



**Secondo Incontro - Lunedì 27 Maggio**

**dalle 20:45 alle 22:30**

**Presso Stadio Idealità- Via Statale N.29 – La Valletta Brianza**

**Scopriremo tecniche pratiche di preparazione, cucina, composizione di piatti equilibrati e rifletteremo sulla motivazione alla salute e al prendersi cura di se'. Vi invitiamo a condividere i vostri percorsi con noi, partecipando a questa seconda serata interattiva.**

**Relatori:**

**Claire Sambolino**

Nutrizionista & Educatrice d'alimentazione

**Monica Panzeri**

Psicologa & Esperta di mindful eating