

UNIONE DEI COMUNI LOMBARDA DELLA VALLETTA PRESENTA

# Rimettersi in forma

## per l'Estate *e più a lungo*



**Due incontri per esplorare come rimettersi in forma,  
non solo per l'estate, ma in modo duraturo.**

**Presentiamo 12 semplici regole per ottimizzare il modo in cui si  
mangia, per accrescere la consapevolezza alimentare e  
imparare a nutrirsi con gusto senza sentirsi deprivati.**

**Parleremo di cibo, abitudini alimentari, lettura di etichette e  
sfide motivazionali quotidiane.**

**Vi invitiamo ad unirvi a noi per scoprire tutto questo insieme!**

**Relatori:**

**Claire Sambolino**

Nutrizionista & Educatrice d'alimentazione

**Monica Panzeri**

Psicologa & Esperta di mindful eating

Santa Maria Hoé - Sala Civica

Incontro 1: **Lunedì 4 Marzo**

Incontro 2: **Lunedì 27 maggio**

**Dalle 20:45 alle 22:30**