



CONSIGLIO
REGIONALE
DEL LAZIO



A.N.D.O.S.

Associazione Nazionale Donne Operate al Seno
POMEZIA - ARDEA
Tel. 06.91633345

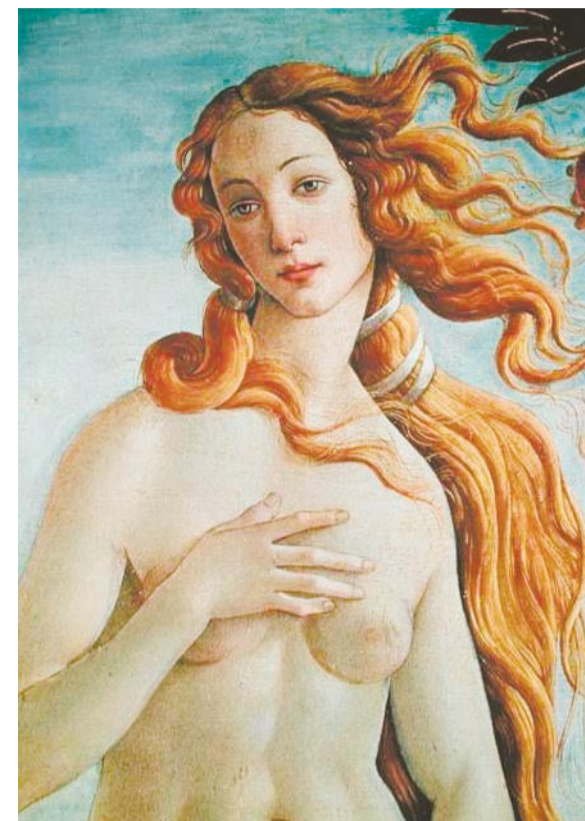
UNA NUOVA PRIMAVERA DI VITA

Corso di alimentazione per donne in menopausa

in collaborazione con



Scienza Prevenzione Educazione alla Salute ~
attraverso l'alimentazione



PROGRAMMA

mercoledì 2 febbraio

*Importanza della dieta nel
mantenimento dello stato di salute*
dott.ssa Anna D'Eugenio

giovedì 3 febbraio

*La menopausa:
nuovo equilibrio ormonale.
Cosa accade nel corpo della donna*
dott.ssa Tiziana Giorgetti

venerdì 4 febbraio

Importanza delle modalità di cottura
dott.ssa Valeria Petrelli

mercoledì 9 febbraio

Frutta e verdura non sono tutte uguali
dott.ssa Tiziana Giorgetti

giovedì 10 febbraio

*Le proteine animali:
un elemento per tutti?*
dottor Francesco Steiner

venerdì 11 febbraio

La pasta: come, quando e perché
dott.ssa Adele Marci

mercoledì 16 febbraio

I grassi: pregi e difetti
dott.ssa Alessandra Ferrara

giovedì 17 febbraio

*Importanza dell'acqua nella dieta.
Valutazione dei vari tipi di acqua*
dottor Francesco Steiner

venerdì 18 febbraio

Legumi e uova: pregi e difetti
dott.ssa Maria Paola Ronchetti

mercoledì 23 febbraio

*Come personalizzare la dieta.
Esempi pratici di associazioni alimentari*
dott.ssa Adele Marci

giovedì 24 febbraio

*La dieta dimagrante:
perdere peso senza nuocere alla salute*
dottor Francesco Steiner

venerdì 25 febbraio

*Alimentazione e riduzione del rischio
cardiovascolare e dell'osteoporosi*
dott.ssa Tiziana Giorgetti

coordinatore del progetto dottor Angelo Capriotti

**Tutti gli incontri si terranno presso l'Hotel Enea - Via del Mare, 87 - Pomezia (Roma)
Febbraio 2011 - ore 18,00 - INGRESSO GRATUITO**

Per info: 06.91633345 lunedì e giovedì ore 17,00 - 19,00