



LA DIETA QUESTA SCONOSCIUTA

Chiacchierate sulla salute e sul mangiar bene

con il **prof. Mario Parenti**

C/O Centro Sociale ROSA MARCHI (via Nenni n° 11, Bologna)

Vorremmo chiacchierare con voi di quanto l'alimentazione, o meglio la "DIETA" sia importante, a qualsiasi età, per la salvaguardia della salute e la prevenzione di alcune malattie. Parleremo delle problematiche connesse attenendoci, ovviamente, a scrupolose indicazioni scientifiche e con un occhio al piacere di essere buongustai. L'iniziativa è promossa dal Circolo Borgo Reno dell'Università Primo Levi e dal Centro Sociale Culturale Rosa Marchi.

Venerdì

14 Novembre 2014

Ore 17 30 - 19 30

Sanie Buongustai

- La dieta come alimentazione corretta per mantenersi in buona salute
- Cibi consigliati per favorire la prevenzione delle malattie più comuni (pressione alta, colesterolo alto, diabete.....)

Venerdì

28 Novembre 2014

Ore 17 30 - 19 30

Continuamente a dieta per dimagrire...perché?

- Pregi e difetti delle diete più in voga: Ducran, Zone,... diete del "Sant'Orsola", del "Maggiore"....
- Diete dimagranti "veloci" quando sono consigliabili?
- Quale atteggiamento sulle diete proposte dai giornali, da Internet e dagli altri media

L'ultimo incontro sarà seguito da una cena, previa prenotazione (328 6245572, 3316088226), in cui ci scambieremo impressioni e consigli.

La partecipazione agli incontri è gratuita, il costo della cena per autofinanziamento, è di 10,00 €.