

# Mangia (BENE) che perdi Peso!

Sentirsi  
in forma  
con la  
dieta  
di segnale



**Martedì, 23 ottobre 2012 dalle 17,30 alle 19,30**  
**I segnali che attivano il metabolismo:**  
**leptina, sazietà e movimento**

**Martedì, 13 novembre 2012 dalle 17,30 alle 19,30**  
**La dieta di segnale: regole di base**  
**e indicazioni pratiche**

**Martedì, 20 novembre 2012 dalle 17,30 alle 19,30**  
**Aspetti infiammatori da cibo:**  
**le intolleranze da sovraccarico alimentare**

**a cura di Mauro Mezzogori, naturopata professionista**

## **Biblioteca civica Cascina Marchesa**

corso Vercelli, 141/7 (linee GTT: 4 - 46 - 50 - 51 - 75) - tel. 011 4429230  
orario: lun. 15.00-19.45; mar. e mer. 14.00-19.45; da giov. a sab. 8.15-14.00  
Le conferenze si terranno presso la SALA DELLE COLONNE in corso Vercelli 141