

Re.te. Ong nell'ambito del progetto **“Barriera in Transizione”** realizzato con il contributo della Fondazione CRT, vi invita al seminario **“Benessere e gusto per noi e per il pianeta!”** in collaborazione con Comitato Collaborazione Medica-CCM-

L'incontro si terrà **giovedì 9 marzo dalle ore 17,30** presso la Sala Oblò nella sede della Circostrizione 6, in via San Benigno 22. Per partecipare all'incontro è necessario confermare la propria adesione all'indirizzo mail giuseppe.deplano@reteong.org

Vi aspettiamo!

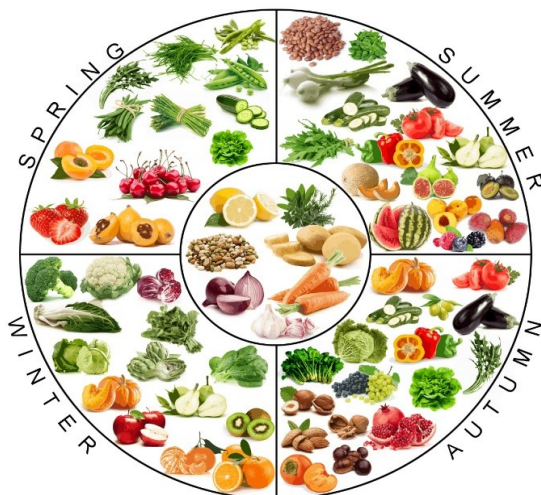
Un progetto per imparare, condividere i saperi, sprecare di meno, consumare meglio, rispettando l'ambiente



Perché parlare di alimentazione è tanto importante? E' una moda o una necessità? Se è vero che noi siamo quello che mangiamo, allora dovremmo essere consapevoli di quello che assumiamo attraverso gli alimenti.

Partendo dall'analisi della **piramide alimentare mediterranea**, vedremo le linee guida per una corretta alimentazione, andremo a esplorare i principi nutritivi e sottolineeremo come ciò che fa bene a noi fa bene anche al nostro pianeta (impronta ecologica, stagionalità, prodotti a km 0, esercizio fisico).

L'incontro sarà tenuto dalla **dott.ssa Antonella Giordano, biologa nutrizionista**. Socia di Nutrizionisti Senza Frontiere, si impegna a promuovere l'educazione alimentare e il diritto al cibo per tutti.



L'istruzione e la formazione sono le armi più potenti che si possono utilizzare per cambiare il mondo. (Nelson Mandela)

Un progetto di:



Con la partecipazione di:



Con il patrocinio di:



Con il contributo di:

