

VareseNews

Un incontro su donne, nutrizione e salute

Pubblicato: Mercoledì 7 Novembre 2012

“Donne. Nutrizione & salute”. E’ questo il titolo di un incontro rivolto a tutte le donne in programma per sabato 10 novembre, dalle 10 alle 12, presso il NaturaSì di Gallarate, in via R. Sanzio 16.

Passando attraverso le fasi più delicate della vita della donna, dall’età fertile alla gravidanza, fino alla menopausa, la ginecologa Dott.ssa Donatella Fossa e la dietista Dott.ssa Rachele Aspesi spiegheranno alle signore presenti l’importanza di una corretta alimentazione, punto di partenza fondamentale per condurre uno stile di vita sano all’insegna del benessere e della prevenzione.

Dopo l’accoglienza e l’introduzione, il programma della mattinata si soffermerà più approfonditamente sul tema della “fertilità e alimentazione” per poi affrontare le tematiche del “nutrirsi correttamente in gravidanza” e della “menopausa a tavola”. Chiuderanno l’incontro il dibattito finale e un piacevole aperitivo, che, inutile dirlo, non mancherà di essere bio.

“Uno stile di vita sano ed una buona prevenzione – spiegano Donatella Fossa e Rachele Aspesi – sono strettamente collegati ad una corretta alimentazione. Nutrirsi in maniera sana è fondamentale per una migliore qualità della vita oltre che per prevenire alcune delle più gravi patologie che tormentano la nostra epoca e la nostra società. L’incontro di sabato vuole rappresentare uno stimolo per riflettere su un tema che troppo spesso viene trascurato a discapito del proprio benessere psicofisico”.

L’ingresso all’incontro è gratuito.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it