

Sconfiggere l'ipertensione mangiando

Pubblicato: Lunedì 27 Novembre 2017



Ormai stiamo cominciando a capirlo: è proprio vero che la prevenzione comincia a tavola. Un buon equilibrio alimentare e nutrizionale gioca un ruolo chiave per una gestione ottimale di molti parametri vitali, e la pressione sanguigna è uno dei più importanti. Adottare buone e salutari abitudini a tavola, scegliere i cibi correttamente sono un passo fondamentale per mantenere in salute il nostro cuore e sotto controllo la pressione arteriosa.

A farcelo scoprire, nel corso Tigros di lunedì 27 novembre che si terrà al ristorante Buongusto di Busto Arsizio, sarà il dottor **Andrea Macchi**, specialista in Cardiologia e Nefrologia che, con il valido aiuto degli Chef **Riccardo De Simone** e **Luca Zanzottera** del Ristorante Buongusto, proporrà una serie di ricette che insegneranno ad abbassare la pressione partendo dalla tavola.

COME FARE PER ISCRIVERSI

Questo corso è già chiuso. L'iscrizione ai prossimi appuntamenti però, come già nei casi passati, è gratis, e richiede solo il possesso di Tigros Card (anch'essa gratuita): ci si può iscrivere online al sito www.tigros.it, oppure telefonicamente al numero verde 800 905033.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it