

VareseNews

A Villa Fantoni due incontri dedicati al benessere

Pubblicato: Domenica 6 Maggio 2018



Giovedì 10 e 17 maggio, appuntamento a Villa Fantoni alle 20 e 30 dove si parlerà di benessere con relatrici specializzate in biologia, nutrizionismo, psicoterapia.

Nel primo appuntamento verranno affrontate tematiche relative alla scelta degli alimenti come sano stile di vita. Inoltre, verranno approfonditi l'importanza della attività fisica, il battito cardiaco e idratazione e sfatati i miti del dimagrimento facile.

Nel secondo appuntamento si parlerà di ansia, stress, insonnia e problematiche che questi disturbi creano con l'alimentazione. Verranno approfondite interessanti tematiche per trovare soluzioni ed avere una prospettiva nuova di come nutrire il corpo e l'anima.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it