

Perineo, un alleato da conoscere

Pubblicato: Martedì 25 Settembre 2018



(Nella foto, a sinistra, Sabina Pelizzari con chef Brovelli)

Si terrà mercoledì 26 alle 17 al **Buongusto Tigros di Castellanza** un corso molto originale ma che ha già avuto molto successo e creato grande interesse, in particolare per le donne che hanno appena partorito e quelle in menopausa.

“Perineo, un alleato sconosciuto” – questo il titolo del corso, inserito nel programma 2018 – spiega cos’è e che importanza ha il perineo, zona del nostro corpo che troppo spesso viene nascosta nell’imbarazzo ma che, tenuta in salute, evita fastidi importanti come cistiti, dolore pelvico, disturbi sessuali e incontinenza. Il corso aiuta a prevenire e curare le disfunzioni del pavimento pelvico con uno stile di vita adeguato, una sana alimentazione e una specifica riabilitazione.

A raccontarlo sarà la dottoressa **Sabina Pelizzari**, Specialista in Scienze delle Professioni Sanitarie e della Riabilitazione, già apprezzatissima in altri corsi simili, che ha tenuto al Tigros.

Con lei, a raccontare alcune delle ricette che possono mantenere in salute questa importante parte del corpo, sarà chef **Davide Brovelli**, del Ristorante Il Sole di Ranco e del Solo 33 Restaurant by Davide Brovelli di Dormelletto (NO), anche lui volto noto e apprezzato dai partecipanti ai corsi Tigros.

Per verificare se è ancora possibile iscriversi, visitate www.tigros.it

Stefania Radman

stefania.radman@varesenews.it