

**Evento in presenza e online**

# Insonnia ed esercizio fisico

**Mercoledì 6 novembre 2024 / ore 18:00**  
**GetFIT / via Vico 38 , Milano**

Intervengono:



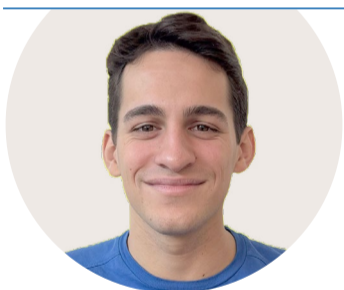
**Prof.ssa Carolina Lombardi**

specialista in Medicina del Sonno, Direttrice Centro  
Medicina del Sonno di Auxologico - Lombardia



**Prof.ssa Daniela Lucini**

specialista in psicologia clinica e medico  
dell'esercizio fisico, Responsabile Servizio Medicina  
dello Sport e dell'Esercizio Fisico di Auxologico



**Giuseppe Alberti**

Master Trainer GetFIT

**Sonno e benessere fisico sono fondamentali per la salute. Auxologico e GetFIT organizzano un evento per esplorare il ruolo di attività fisica e salute del sonno nella prevenzione, insieme all'importanza di preservare il sonno anche nell'ottica delle performance sportive. L'incontro sarà anche l'occasione per porre le vostre domande agli esperti.**

Per iscrizioni e informazioni  
La partecipazione è gratuita e l'iscrizione  
è obbligatoria sul sito di Auxologico:  
[https://www.auxologico.it/eventi/insonnia-  
esercizio-fisico](https://www.auxologico.it/eventi/insonnia-esercizio-fisico)



Iscriviti  
qui