

SCELTE DI VITA PER LA SALUTE



INCONTRO CON IL PUBBLICO

5 giugno 2019 ore 17.30

Unione Confcommercio, Sala Orlando - Corso Venezia 47, Milano
Ingresso libero, **iscrizione consigliata** su www.auxologico.it/sceltevita2019

INTERVIENE

Dott. Giuseppe dalla Costa, Direttore Ente Mutuo Regionale

PROGRAMMA

Le 6 aree su cui focalizzarsi per stare bene

Dott.ssa Cecilia Invitti, Endocrinologa,
Centro e Laboratorio di Ricerca sull'Obesità, Istituto Auxologico Italiano

Alimentazione bilanciata come regola di vita e salute

Dott.ssa Raffaella Cancello, Nutrizionista, Istituto Auxologico Italiano

Attività fisica: quale e quanta?

Dott.ssa Silvia Macchiella, Specialista in Scienze Motorie, Istituto Auxologico Italiano

Sonno: bisogno primario da conoscere e rispettare

Dott.ssa Carolina Lombardi, Specialista in Medicina del Sonno, Istituto Auxologico Italiano

Come vincere lo stress che mi impedisce di vivere nel modo sano

Dott.ssa Annalisa Lafronza, Neuropsicologa e Psicoterapeuta, Istituto Auxologico Italiano