



**Tu come
vivi ?**

Salute e
stili di vita sani..

primo incontro:
il **28 settembre 2017** ad Alba

Il corso intende incoraggiare e definire il concetto di **benessere**, aumentare la **consapevolezza** sul legame tra corretta alimentazione e salute, promuovere un'**alimentazione equilibrata** e l'**attività fisica**, avviare alla lettura delle **etichette nutrizionali**

ore 20,30 HZONE - Piazzale Beau Soleil 1, ALBA

Conduce il corso la dott.ssa **Giulia Porcheddu**, Biologa Nutrizionista
a seguire gli incontri di **giovedì 19 ottobre e 26 ottobre 2017**