

IN PILLOLE
QUATTRO
NOZIONI
SUL TEMA



PREVENIRE

Limitare l'assunzione di bevande gassate e zuccherate e l'utilizzo del sale.



ACQUA

Bere più acqua. La quantità consigliata è di almeno 1,5 litri al giorno.



FRUTTA E VERDURA

Mangiare più frutta, verdura di stagione, legumi e cereali integrali.



MOVIMENTO

È consigliato svolgere ogni giorno attività fisica consona alle proprie capacità.



Salute

Talenti latenti insegue il benessere

ALIMENTAZIONE / 1

Più di cinquanta sere nei paesi per parlare di corretti stili di vita

Avviato oltre un anno fa con un'accurata analisi dei bisogni sociali del territorio, il progetto "Talenti latenti" si apre ora al cuore pulsante della sua finalità dando il via all'attività formativa e informativa: nascono così i "Giovedì di talenti". Il primo appuntamento è in programma per **giovedì 28 settembre** alle 20.30 ad Alba, all'H Zone, e verterà sul tema della corretta alimentazione e degli stili di vita.

Abbiamo posto a Giuliana Chiesa, responsabile del progetto all'Asl Cn2, alcune domande.

Che cos'è il progetto "Talenti latenti"?

«Il progetto ha l'obiettivo di valorizzare una grande potenzialità del territorio, la creazione di una rete di welfare di comunità, una sinergia tra imprese pubbliche e private che si organizzano per proporre iniziative a vantaggio dei dipendenti e delle loro famiglie, e, attraverso gli attori pubblici, a beneficio della comunità».



"Giovedì di talenti": di che si tratta?

«Il primo appuntamento apre il ciclo di tre che riguarderanno gli stili di vita, una delle macro aree di intervento che saranno toccate nel percorso formativo di oltre 50 eventi dislocati sul territorio di Alba, Bra, Langhe e Roero. Gli incontri successivi dedicati a questo argomento sono in programma per il 19 e il 26 ottobre. Alcuni degli altri temi che saranno trattati sono: economia domestica, bilancio familiare, genitorialità, conciliazione tempo-lavoro, dipendenze, fondi sanitari integrativi. Tutti gli incontri sono aperti al pubblico e non è necessaria la prenotazione».

Tutti i dettagli sono sul sito www.talentiatalenti.it. a.r.

Attenzione alle etichette sui cibi

ALIMENTAZIONE / 2

Afferma Porcheddu: «Saper leggere le etichette è indispensabile per poter conoscere le caratteristiche qualitative e di sicurezza del prodotto alimentare; inoltre

l'etichetta è un mezzo che permette al consumatore di capire, giudicare e scegliere i prodotti alimentari da portare sulla sua tavola. Dunque sono di estrema importanza informazioni come: le tecniche di trasformazione dalla

materia prima al prodotto finito, la provenienza, la qualità di origine come Denominazione di origine protetta (Dop) o Indicazione geografica protetta (Igp), la tabella nutrizionale, la lista degli ingredienti, gli ingredienti allergizzanti e la data di scadenza, oppure il termine minimo di conservazione». a.r.

Parola all'esperta

Giulia Porcheddu, biologa nutrizionista del consorzio Sinergie sociali



ALIMENTAZIONE / 3

■ Il corso sugli stili di vita sani, che sarà tenuto da Giulia Porcheddu, biologa nutrizionista del consorzio Sinergie sociali, incoraggia un'alimentazione equilibrata e l'attività fisica; definisce il concetto di benessere e informa sul legame tra salute e corretta alimentazione; inoltre avvia alla comprensione delle varie etichette nutrizionali. **Cosa ci dobbiamo aspettare dal corso?** «Lo scopo principale è quello di diffondere nella popolazione il concetto di benessere tramite l'adozione di stili di vita corretti e un'alimentazione sana ed equilibrata». **Quanto sono importanti questi temi?** «È importantissimo

prestare attenzione all'alimentazione quotidiana in quanto il cibo ha un ruolo fondamentale nella promozione della salute e nella prevenzione di malattie non trasmissibili, come malattie cardiovascolari, obesità, diabete mellito. L'adozione di uno stile di vita semplice, basato su un'alimentazione sana e gustosa, varia ed equilibrata è un fattore determinante per una buona salute». **Quali consigli pratici può anticipare?** «Mangiare almeno cinque porzioni di frutta e verdura fresca e di stagione, consumare almeno una porzione di cereali integrali ricchi di fibra e sali minerali, non saltare la prima colazione, non esagerare con il sale, fare attività fisica ogni giorno e bere almeno 1,5 litri di acqua quotidianamente». a.r.

Offerta valida fino al 30/09/2017 su Nuova Ford Fiesta Plus 3 Porte Benzina 1.170CV a € 10.950 a fronte del ritiro di un qualsiasi usato in permuta/da rottamare posseduto da almeno 6 mesi, grazie al contributo del Ford Partner aderenti all'iniziativa. Prezzo raccomandato da Ford Italia S.p.A. IPT e contributo per lo smaltimento pneumatici esclusi. Nuova Ford Fiesta: consumi da 3,4 a 5,2 litri/100km, (ciclo misto); emissioni CO2 da 89 a 118 g/km. Esempio di finanziamento IdeaFord a € 10.950. Anticipo zero (grazie al contributo Ford e dei Ford Partner aderenti all'iniziativa). 36 quote da € 180,94, escluse spese incasso rata € 4, più quota finale denominata VFG pari a € 6.412,50. Importo totale del credito di € 11.812,25 comprensivo dei servizi facoltativi Guida Protetta e Assicurazione sul Credito "4LIFE" differenziata per singole categorie di clienti come da disposizioni IVASS. Totale da rimborsare € 13.099,51. Spese gestione pratica € 300. Imposta di bollo in misura di legge all'interno della prima quota mensile. **TAN 3,95%, TAEG 5,87%**. Salvo approvazione FCE Bank plc. Documentazione precontrattuale in concessionaria. Per condizioni e termini dell'offerta finanziaria e delle coperture assicurative fare riferimento alla brochure informativa disponibile presso il Ford Partner o sul sito www.fordcredit.it. Le immagini presentate sono a titolo puramente illustrativo e possono contenere accessori a pagamento. Messaggio pubblicitario con finalità promozionale.

Vivi. Ogni. Attimo. Fiesta.



Nuova Ford Fiesta

Tecnologia sorprendente unita alla sicurezza e all'affidabilità di sempre. Da oggi un'auto totalmente nuova.

€ 10.950 e in più con IdeaFord Anticipo Zero € 185 al mese TAN 3,95% TAEG 5,87%

**A SETTEMBRE
SEMPRE
APERTO**



UNICAR spa soloford • solonoi

www.unicarspa.it

Alba

Alessandria

Asti

Pozzolo Formigaro

Tortona

Bra

C.so Asti, 24/M
Tel. 0173.31.17.11

V.le dell'Artigianato, 10 - Zona Ind. D 3
Tel. 0131.24.49.01

C.so Alessandria, 529
Tel. 0141.47.03.86

Strada Alessandria 4a
tel. 0143.41.84.18

S.S. 10 per Voghera - Reg. Villorita
tel. 0131.82.24.24

Via Cuneo, 57 Roreto di Cherasco
Tel. 0172.49.91.79



ford.it

Vendita • Noleggio • Assistenza • Ricambi • Carrozzeria • Centro revisioni ministeriali • Impianti gpl • Ampia scelta di vetture e commerciali di occasione