



**BREAD & ROSES**



# 30.06

## AOSTA

CSV ODV VDA  
Via Xavier de Maistre, 19

### 17.00 - 19.00

## INFO

Sala Conferenze CSV  
Ingresso libero fino  
ad esaurimento posti.

Iniziativa finanziata nell'ambito della co-progettazione (DGR 1254 del 23/11/2020) per la gestione di iniziative di interesse generale ai sensi degli artt. 72 e 73 del Codice del terzo settore a valere sui fondi del Ministero del lavoro e delle politiche sociali di cui al DM 44/2020.  
CUP F59G20000470001

# “L’eterno dilemma tra ciò che dovremmo mangiare e ciò che mangiamo: psicologia e nutrizione a confronto”

## Incontro-conferenza sull'alimentazione e sani stili di vita.

La fame rappresenta un bisogno fisiologico, ma nel contempo è anche una necessità psicologica; si mangia per essere felici, perché ci si sente soli, annoiati, tristi, ansiosi, stressati, arrabbiati, a volte “vuoti” di qualcosa che in realtà non è cibo. Far dialogare questi due mondi per trovare il giusto equilibrio è uno degli obiettivi dell’incontro. L'alimentazione riveste un ruolo molto importante nella nostra vita. Una sana alimentazione e corretti stili di vita sono due aspetti fondamentali per mantenere il nostro corpo in forma e in salute. Anche questo argomento sarà approfondito e analizzato.

Prima di concludere l'incontro i medici lasceranno ampio spazio alle domande del pubblico per togliere qualsiasi dubbio o curiosità. A tutti i presenti sarà consegnata la guida “Le buone abitudini - Alimentazione e stili di vita”.

Relatori: dott. Francesco Macrì (dietista dottore magistrale in Alimentazione e Nutrizione Umana) e dott. Andrea Perruquet (psicoterapeuta cognitivo-comportamentale).

PARTNER

