



COMUNICATO STAMPA



"INCONTRI SULL'ALIMENTAZIONE"
3 lezioni - sabato 30 marzo/13 aprile/11
maggio h 15.30- 18.30
(Piazza Ungheria 6, int. 3) ingresso libero

Tre incontri, aperti al pubblico e gratuiti, curati da Serena Castrini (Nutrionista) e Benedetta Banchi (Medico radiodiagnostico) in cui saranno affrontate antiche e nuove conoscenze sull'alimentazione, con esercitazioni e ricerche a tema. Obiettivo degli incontri è acquisire

competenze qualitative e quantitative per una maggiore consapevolezza: una sana e corretta alimentazione, infatti, diventa un prezioso strumento della nostra salute. Basta guardarci intorno per scorgere suggerimenti, piramidi alimentari e consigli nutrizionali per ogni tipo di necessità e stile di vita, ma nonostante se ne parli tanto, ci sarebbe ancora molto da conoscere sul complesso rapporto nutrizione/salute. Approfondendo si scopre ad esempio che il meccanismo che regola tale rapporto è stato identificato agli albori della medicina moderna occidentale nella “dottrina dei temperamenti”, dottrina affascinante e assai sviluppata sino al XVIII che oggi vive una fase di riscoperta e rielaborazione scientifica. A questi 3 incontri seguiranno degli approfondimenti, il primo dei quali sarà interamente dedicato alla stagione estiva.

Per maggiori informazioni sui corsi: 06 45666835

<http://www.associazionearcheosoficaroma.it/alimentazione/>

PRESS ROOM