

**SABATO
21 aprile
ORE 10:00**



**CICLO DI INCONTRI
SULL'ALIMENTAZIONE**

INCONTRO CIBO & SALUTE

Calcio e la salute delle ossa

RELATRICE

Dott.ssa Gisele Flores, Dietista

Laurea Magistrale in Scienze delle
professioni sanitarie Tecnico Diagnostiche,
Università degli Studi di Padova

Laurea in Dietistica,
Università degli Studi di Padova
Diploma in Naturopatia
con indirizzo Nutrizione Umana

SEDE DELL'INCONTRO

Sala Polivalente RIAB

Via Bortoletto, 55 - Limena (PD)

**CONTRIBUTO €8,00 PREVEDE UN DELIZIOSO
RINFRESCO E MATERIALE DIDATTICO**

PER PRENOTARE EMAIL gisele@fftverona.it
TEL 340 5609797

**PER ULTERIORI CORSI VISITATE
www.fftverona.it**

UN'ALIMENTAZIONE VARIA E BILANCIATA È FONDAMENTALE!

Il calcio è il minerale più abbondante nel nostro corpo. Oltre alla formazione di ossa e denti, svolge importantissime funzioni per la tensione nervosa, contrazione muscolare e crampi, ipertensione e anche per il nostro ritmo sonno-veglia! *L'introito di calcio nella popolazione è insufficiente, come dimostra la prevalenza di osteoporosi in circa 5 milioni di italiani!* Diventa fondamentale conoscere le fonti alimentare di calcio e la quantità giusta necessaria per prevenire sin da oggi una sua carenza ed evitare problemi durante la menopausa, l'attività fisica, il sonno e la crescita.

Prevenire è meglio che rimediare!

PRENOTATE SUBITO!