



Progetto "FIT IN PROGRESS"

Attività motoria, alimentazione e benessere

Primo incontro

"Il piatto sano: come distribuire gli alimenti nei pasti"

Dove

**Sala Cinema
del Centro Servizi
Casa P. Kolbe**

Quando

**Mercoledì
29 maggio
Ore 16.30**



Gentili Signore e Signori,

con piacere desideriamo informarVi che presso il Centro Servizi Casa Padre Kolbe di Pedavena è attivo dal 2015 il progetto di attività motoria preventiva realizzato in collaborazione con l'Università degli Studi di Padova, finalizzato a promuovere lo svolgimento di attività fisica e a favorire uno stile di vita sano e attivo nella fascia di popolazione adulta e anziana.

Già conosciamo i benefici dati dalla pratica di un'attività motoria regolare ma, per raggiungere un migliore stato di salute, è non meno importante un'alimentazione sana, possibile solo attraverso una maggiore conoscenza di come gli alimenti possano avere un ruolo benefico nel ritardare l'invecchiamento dell'organismo.

A tal fine abbiamo il piacere di presentarVi un nuovo progetto: un ciclo di incontri gratuiti nel campo dell'alimentazione, con l'obiettivo di fornire interessanti informazioni sulla "buona" alimentazione, per migliorare le nostre abitudini alimentari.

Per motivi organizzativi è richiesta la conferma della Vostra presenza al numero 388-4735648 (Alessandra).

Per ulteriori info visita il nostro sito www.casakolbe.it

