



# Progetto "FIT IN PROGRESS"

## Attività motoria, alimentazione e benessere

Secondo incontro

### "La carta d'identità degli alimenti: come leggere correttamente le etichette"

Dove

Sala Cinema  
del Centro Servizi  
Casa P. Kolbe

Quando

Mercoledì  
11 dicembre  
Ore 17.00

Energia	677 kJ - 161 kcal
Grassi	4,6g
di cui acidi grassi saturi	1,1g
Carboidrati	0,0g
di cui zuccheri	0,0g
Proteine	29,8g
Sale	15,1g





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](http://www.casakolbe.it)