

# Incontri gratuiti a Bastia di Rovolon

## “Alimentazione e Salute”

Giovedì 11.11.2010

*ALIMENTARE LA SALUTE. COME NUTRIRSI IN MODO SANO NEL MONDO DI OGGI.*

Il cibo ideale. L'acqua. Cibi acidificanti o alcalinizzanti. Antibiotici o centrifughe. Vitamine, antiossidanti e radicali liberi. Cibi e sistema immunitario, cibi muco e catarro.

Giovedì 18.11.2010

*ALIMENTAZIONE CON INTELLIGENZA. DETOSSIFICAZIONE, CUORE, SCUOLA.*

Cibo, grassi e colesterolo, zucchero e sale. Apparato cardio-circolatorio, dieta alimentare e stile di vita.

Giovedì 25.11.2010

*NOI SIAMO CIO' CHE MANGIAMO*

Inquinamento, batteri, tossine e alimentazione. Cosa puo' fare una sana agricoltura contro allergie e intolleranze. Cibo e mass media.

---

**Ore 20,45**

presso il Centro Culturale di Bastia di Rovolon  
a fianco del Municipio in Piazza Marconi

Incontri a cura di Lucio Levorato  
esperto di alimentazione

[www.centrostudisalute.org](http://www.centrostudisalute.org)

[www.movimentosereno.org](http://www.movimentosereno.org)

MOVIMENTO  
SERENO