

# “INCONTRI GRATUITI SULL'ALIMENTAZIONE”

## Venerdì 12 febbraio 2010

**Come nutrirsi in modo sano nel mondo di oggi:** Il cibo ideale. Cibi acidificanti o alcalinizzanti. Antibiotici o centrifughe. Antiossidanti e radicali liberi. Uso della Vitamine.

## Venerdì 26 febbraio 2010

**Alimentarsi con intelligenza:** Cibi e sistema immunitario, cibi muco e catarro, alimentazione e colesterolo. Apparato cardio-circolatorio, dieta alimentare e stile di vita. Zucchero ed il sale.

## Giovedì 4 marzo 2010

**Siamo ciò che mangiamo:** Additivi, grassi idrogenati, grassi saturi ed insaturi. L' acqua. Agricoltura e batteri, agricoltura ed ormoni. Allergie ed intolleranze. Cibo e mass media.

**Ore 21.00**

**via Gino Rizzo 4**

**presso la BIBLIOTECA  
COMUNALE di SOLESINO**

a cura di [www.centrostudisalute.org](http://www.centrostudisalute.org)



**CENTRO STUDI SALUTE**  
**USA IL CUORE E RINASCI**