



**ISTITUTO
AUXOLOGICO
ITALIANO**

Istituto di ricovero e cura a carattere scientifico



STILI DI VITA VINCENTI

Strategie per la salute nel 2019



INCONTRO CON IL PUBBLICO

17 aprile 2019 ore 17.30

Auxologico San Luca, Piazzale Brescia 20 (M1 Amendola-De Angeli) Milano

Ingresso libero, **iscrizione consigliata** su www.auxologico.it/stilivita2019

PROGRAMMA

Le 6 aree su cui focalizzarsi per migliorare la salute.

Dott.ssa Cecilia Invitti, Endocrinologa,

Centro e Laboratorio di Ricerca sull'Obesità, Istituto Auxologico Italiano

La dieta ottimale per ogni età

Dott. Valerio Barbieri, Specialista in Scienze dell'alimentazione, Istituto Auxologico Italiano

Attività fisica: quale e quanta?

Dott.ssa Silvia Macchiella, Specialista in Scienze Motorie, Istituto Auxologico Italiano

Sonno: bisogno primario da conoscere e rispettare

Dott.ssa Carolina Lombardi, Specialista in Medicina del Sonno, Istituto Auxologico Italiano

Come vincere lo stress che mi impedisce di vivere nel modo sano

Dott.ssa Annalisa Lafronza, Neuropsicologa e Psicoterapeuta, Istituto Auxologico Italiano

PER INFORMAZIONI 02 61911. 2301/2628 - pressoffice@auxologico.it - www.auxologico.it