

LUNEDÌ 20 NOVEMBRE

# Passaggiata con il cuore

IN COLLABORAZIONE CON  
LA PALESTRA VITA CLUB  
E UNITRE - UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ



Partenza alle ore 15.00

dalla palestra Vita Club di Borgonovo Valtidone.

Si camminerà fino al Centro Culturale Unitre

via Mazzini, 2 di Castel San Giovanni

in un percorso di circa 3,5 km.

**ATTIVITÀ GRATUITA**



LUNEDÌ 20 NOVEMBRE

CENTRO CULTURALE UNITRE VIA MAZZINI, 2 - CASTEL SAN GIOVANNI

# Salute, alimentazione e movimento

Come si sa l'attività fisica e l'alimentazione svolgono un ruolo di primaria importanza per il benessere della persona. Lo stile di vita della società moderna ci induce a mangiare male e a condurre una vita estremamente sedentaria. Alimentazione e movimento rappresentano due facce della stessa medaglia in quanto entrambe devono essere in equilibrio tra loro. Di questo e di altro ancora parleremo nell'incontro "Salute, alimentazione e movimento".

Ne parleremo con:

**Dott.ssa Daniela Aschieri**, cardiologa

**Dott. Loris Maj**, cardiologo

**Dott.ssa Torretta Lucia**, cardiologa

**Chef Danilo Repetti**,

Ristorante Nido del Picchio, Carpaneto Piacentino (Pc)

**INCONTRO GRATUITO**



MARTEDÌ 21 NOVEMBRE  
ORE 11 SALA CONSIGLIARE PONTE DELL'OLIO

# Dieta, attività fisica e prevenzione cardiovascolare

La buona salute inizia dalla tavola: le scelte alimentari sono alla base del nostro star bene, con noi stessi e con gli altri. Ma anche lo stile di vita che abbiamo scelto o che ci hanno imposto ha conseguenze sul nostro organismo e sul nostro cuore.

Ne parleremo con  
**Dott. Alessandro Rosi**, cardiologo  
Chef **Carla Radaelli** del Ristorante Riva, Ponte dell'Olio (Pc)

**INCONTRO GRATUITO**



GIOVEDÌ 23 NOVEMBRE

ORE 17.30 - FONDAZIONE DI PIACENZA E VIGEVANO

# Iperensione possiamo curarci anche a tavola

L'ipertensione arteriosa è una patologia caratterizzata da un aumento della pressione sanguigna con valori oltre la norma. Un corretto stile alimentare e di vita può essere di grande aiuto nel mantenere nei limiti di norma i valori di pressione arteriosa. Nelle forme più lievi o più responsive può rappresentare l'unica terapia, ma anche in associazione alla terapia farmacologia una alimentazione adeguata è di grande aiuto.

Ne parleremo con:

**Dott. Giuseppe Crippa** Medicina interna

**Dott. Giovanni Quinto Villani** Cardiologo

**Dott.ssa Monica Maj** Dietista

**Dott.ssa Daniela Aschieri** Cardiologa

**INCONTRO GRATUITO**





PROGETTO VITA



MERCOLEDÌ 22 NOVEMBRE

AULA DIDATTICA EATALY PIACENZA ORE 18.00

# Vivere in salute con la dieta mediterranea

La Dieta Mediterranea presenta le seguenti caratteristiche fondamentali:  
basso contenuto di acidi grassi saturi e ricchezza di fibra e carboidrati.

Ma questo modello è davvero quello vincente?

Ne parleremo con:

**Fabio Fornari** *Direttore del Dipartimento di Medicine dell'Ausl di Piacenza,  
autore di numerosi testi scientifici e giornalista scientifico*

**Gaetano Rizzuto** *giornalista, ex direttore di Libertà e Telelibertà*

**Dott.ssa Daniela Aschieri** *Cardiologa*

**Dott.ssa Monica Maj** *Dietista*

**Chef Stefano ed Ettore Ferri** *Ristorante La Colonna, San Nicolò di Rottofreno (PC)*

INCONTRO GRATUITO

