DONNA, CIBO, PREVENZIONE

BELLEZZA SENZA ETÀ

Giuliana Gargano

Biologa nutrizionista, specialista in scienza dell'alimentazione

QUANDO IL CIBO DIVENTA PATOLOGIA

Silvia Pelizzi

Psicoterapeuta, psicologa

Un appuntamento che affonta le fasi più importanti della vita della donna, con particolare attenzione alla prevenzione e al trattamento delle principali patologie legate ai diversi cicli vitali femminili. È noto come la corretta alimentazione e il controllo dell'aumento ponderale siano fondamentali durante tutti i cicli di vita di una donna. In particolare parleremo di cosa vuol dire corretto stile di vita, di quanto influisce sul nostro stato di salute il modo in cui ci alimentiamo, e di come una dieta equilibrata e una moderata attività fisica rappresentino un valido strumento di prevenzione anche nella lotta ai tumori o alle patologie cronicizzanti. Ma anche di come, a volte, l'alimentazione diventi un sintomo delle difficoltà legate alla ricerca di valore e autodeterminazione, principalmente della donna in una cultura che non sempre la sostiene. Daremo un significato ai disturbi psicologici come anoressia e bulimia e vedremo come si possono prevenire.

A TUTTE LE PARTECIPANTI UN GENTIL PENSIERO

11 APRILE 2019

DALLE 10.00 ALLE 12.30

Camera del Lavoro Metropolitana di Milano
Corso Porta Vittoria, 43

CGIL SPI MILANO