

INGRESSO GRATUITO



Con uno **stile di vita sano**
possiamo prevenire il 30%
dei casi di tumore!

VIENI A SCOPRIRE COME FARE!

3° INCONTRO - GIOVEDÌ 23 NOVEMBRE - ORE 20.30
presso l'Auditorium Comune di Gaglianico

**Alimentazione: consigli pratici
per mangiare sano ogni giorno**

Angelica MERCANDINO
Fondazione Tempia

Movimento: La ginnastica con sovraccarichi

Perché fa bene stimolare i muscoli con qualche peso? Come si adattano ossa e muscoli quando lo facciamo? Cosa è importante sapere e come farlo al meglio da domani?

Sergio CASALONE
Posturologo, specializzato in fitness metabolico e kinesiologia biosistemica



**FONDO
EDO TEMPIA** onlus
per la lotta contro i tumori



COMUNE DI
GAGLIANICO