



Volontariato di IVREA



AUSER IVREA ODV

Associazione Argento Vivo ETS

organizza il secondo incontro

lunedì' 9 Marzo 2026 alle ore 15

presso la sede AUSER IVREA in Via Arduino 109

*con la Nutrizionista Dott.ssa **HELENA BARBERI***

che ci darà indicazioni per una sana alimentazione

"MANGIARE BENE PER VIVERE MEGLIO"

La sana alimentazione

parleremo di cosa significa davvero mangiare in modo sano ed equilibrato. Conosceremo i principi della Dieta Mediterranea e scopriremo come costruire un piatto sano, imparando a bilanciare correttamente i diversi alimenti nei pasti quotidiani. L'obiettivo sarà fornire strumenti pratici per fare scelte più consapevoli, migliorare le proprie abitudini alimentari e capire come il cibo possa diventare un grande alleato della salute e della qualità della vita.



Dott.ssa Helena Barberi - Biologa Nutrizionista

Chiamate e WhatsApp: +39 379 217 6880

www.helenabarberinutrizione.it

VI ASPETTIAMO NUMEROSI!