

**Organizzano ed invitano a**

***“LA BUONA SPESA”***

***PREVENZIONE FRA MOVIMENTO E ALIMENTAZIONE***

Nell’ambito delle iniziative rivolte ai Gruppi di Cammino e per la promozione della salute, la Città di Giaveno e l’Asl TO3 sono lieti di invitarla a partecipare al percorso di approfondimento “La buona spesa” dedicato al cibo, al cibo e all’ attività fisica, al Natale a tavola che si svolgerà a dicembre 2020

Il programma si articola in tre incontri a distanza nella modalità webinar con la partecipazione di **LUCIA BIOLETTI, Dietista dell’ASL TO3**

Gli argomenti sono:

1° webinar martedì 1/12/2020 ore 14.30 - 15.30

**Le “fibre” queste sconosciute.**

2° webinar mercoledì 9/12/2020 ore 14.30 - 15.30

**Sale e pane di Giaveno.**

3° webinar lunedì 15/12/2020 ore 14.30 - 15.30

**Cosa mangio a Natale?**

La partecipazione libera e rivolta a tutti gli interessati, richiede l’iscrizione all’evento entro il 27 novembre 2020, fino ad un massimo di 100 adesioni.

**[VOGLIO ISCRIVERMI](#)**

L’adesione è gratuita. Al termine dei tre appuntamenti agli iscritti verrà trasmesso un questionario. A chi lo compilerà in modo corretto e lo restituirà entro la scadenza stabilita verrà dato in omaggio un kit di prodotti delle linee Viviverde/Benesì offerto da Novacoop

Si ringrazia