



*Invito personale alla conferenza d'informazione ed educazione alimentare*

## ***Nutrizione & Benessere*** ***come vivere meglio e più a lungo - in forma ed in salute***

***Mercoledì 6 Aprile 2011, ore 21.00-22.00***  
***c/o CAI Club Alpino Italiano Sezione di Cinisello Balsamo (Mi) - Via Marconi 50***

*Benessere e Salute: questione di stile di vita!*  
*Radicali liberi e stress ossidativo: come ridurre gli effetti dannosi*  
*Come raggiungere e mantenere uno stato di salute ottimale*  
*Attività fisica: poca fatica per tanta salute*  
*Consigli per una corretta alimentazione*  
*Insostituibile Ruolo di Alimenti protettivi: Frutta & Verdura*  
*Ricerca scientifica*

Evento promosso da



In collaborazione con



### ***Relatori:***

#### ***Alessia Garbujo***

*Diploma F.I.F. Federazione Italiana Fitness in Fitness musicale, Pilates ed Educatore alimentare*  
*Master in tecniche di condizionamento muscolare, allenamento funzionale pilates in gravidanza, e con attrezzi.*  
*Trainer per corsi di aerobica, step, tonificazione, pilates matwork, stretching funzionale, fitboxe, ginnastica in acqua, ginnastica posturale e allenamento one-to-one.*

#### ***Patrizia Montani***

*Comunicazione & Informazione - Eventi educativi e divulgativi*  
*Membro ENA - European Nutraceutical Association*  
*Membro della "Children Research Foundation" e AILO - Associazione It. Lotta Obesità*

Posti limitati. Si prega di confermare la partecipazione a: