

Prevenire è meglio che curare!

Stili di vita salutari per vivere e invecchiare bene

Un incontro a due voci in chiave Longevità, per condividere alcune evidenze scientifiche su come ridurre il rischio di ammalarsi prendendoci cura della nostra salute. Stili di vita sani, ambienti salubri e check-up possono proteggerci da gran parte delle malattie croniche. Al contrario, alimentazione non bilanciata, sedentarietà, fumo, alcol, isolamento sociale, mancato controllo di condizioni come ipertensione e livelli elevati di colesterolo nel sangue, o l'esposizione a certi inquinanti, sono tutti elementi che aumentano le probabilità di ammalarsi anche in persone che, sotto il profilo genetico, non avrebbero particolari criticità.

giovedì 15 maggio ore 20.30

Presso la Biblioteca comunale Luigi Cortesi, sala laboratori ingresso da via Papa Giovanni XXIII – San Paolo d'Argon.

Partecipazione libera e gratuita.

Conducono:
 Caterina Pacenza,
 Psicogeriatra.
 James Marchesi
 Medico di Medicina Generale
 San Paolo d'Argon.

 dottore personale



Comune di San Paolo d'Argon



CENTRO FAMIGLIA CAVALLINA

via Fratelli Calvi, 1 - Trescore Balneario

tel. 035.0072380 cavallina@fondazioneangelocustode.it

Finanziato da Regione Lombardia con il Fondo per le politiche della famiglia della Presidenza del Consiglio dei ministri