

A TAVOLA! CON LA TESTA!

La nostra salute passa per il cibo che scegliamo di mangiare. Su questa verità fondamentale è costruito il convegno "A tavola con la testa", un incontro curiosi ed esperti della medicina e della nutrizione che si pone come obiettivo quello di responsabilizzare in prima persona i nostri pazienti ed educarli ad una corretta alimentazione normocalorica.

Consapevoli dell'importanza di sapere come e cosa mangiare a vantaggio del benessere, vogliamo incoraggiare ogni persona a diventare agente della propria salute per iniziare uno stile di vita sano e da condividere con tutta la famiglia.

Vogliamo dimostrare che con una dieta ipocalorica di impronta mediterranea, non si rinuncia affatto al piacere del palato anzi, i nostri prodotti tipici locali, come ortaggi, olio extra vergine di oliva, frutta, pesce azzurro, verranno ancora più valorizzati sia dal punto di vista nutrizionale che da quello gustativo sapendo come cucinarli e impiegarli nella giusta quantità.

Ecco perché abbiamo voluto raccogliere in un opuscolo, che verrà consegnato a tutti i partecipanti, una serie di diete giornaliere di circa 1800/2000 kcal, quindi perfettamente in linea con le moderne esigenze nutrizionali; le diete saranno redatte dagli chef dei migliori ristoranti locali e corredate da numerosi consigli alimentari.

Prodotti di qualità in quantità ragionevoli e una regolare attività fisica, sono le due costanti fondamentali che dobbiamo promuovere per ridurre sensibilmente l'incidenza di patologie cardiovascolari e oncologiche nella popolazione con un conseguente e notevole risparmio della spesa pubblica.

Grazie al sostegno di:

cantina
SANT'ANDREA
azienda agricola


Associazione Ristoratori
Terracina a Tavola



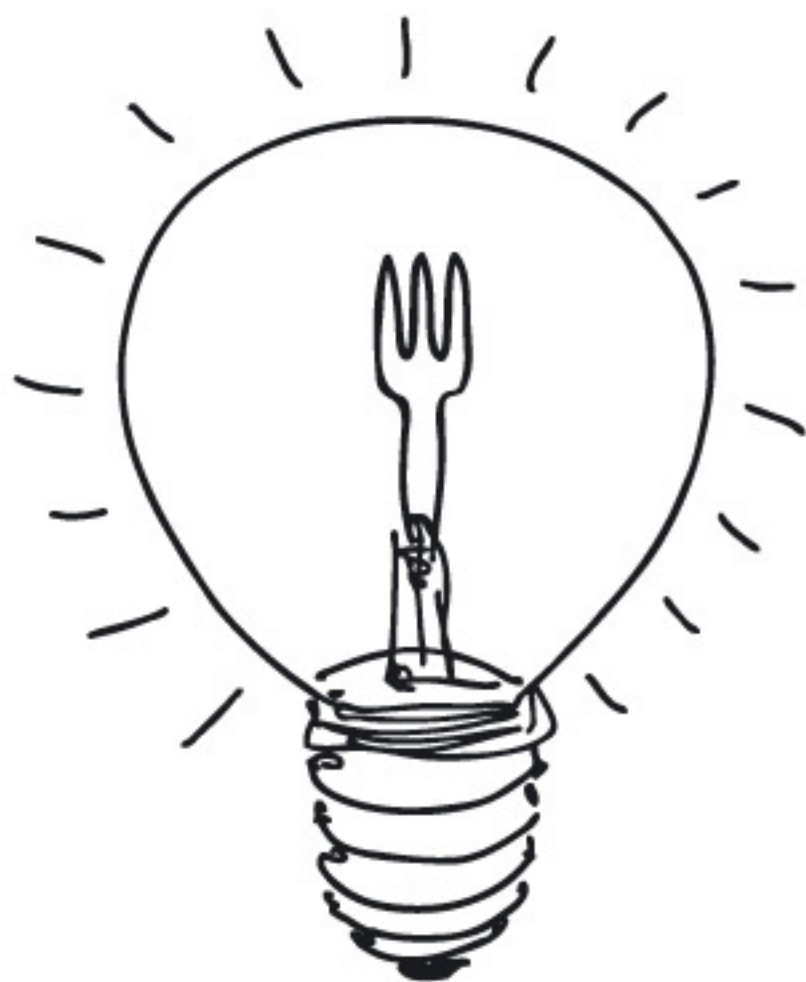
ANalysis s.r.l.



A TAVOLA! CON LA TESTA!

Sabato 11 maggio 2013





A TAVOLA! CON LA TESTA!

Sabato 11 maggio 2013

Centro Analysis

Via delle Arene, 304 - 04019 Terracina (Lt)

Tel. 0773.720.175 - 0773.790.632

PROGRAMMA

Sabato 11 maggio

dalle ore 09.00

ore 11.00 natural break

Al termine del Convegno verrà offerto un buffet, curato dallo Chef Oreste Romagnolo del ristorante Orestorante di Ponza, realizzato con prodotti e ricette a Km.0.

RELATORI

Dott.ssa **ELISABETTA BERNARDI**

biologa nutrizionista

Dott. **SERGIO DEL BIANCO**

medico chirurgo specializzato in oncologia

Dott. **GIOVANNI DI NARDO**

medico chirurgo specializzato in pediatria

Dott. **CARLO GARGIULO**

medico chirurgo specializzato in medicina generale

Dott. **BENEDETTO FONTANA**

medico chirurgo specializzato in chirurgia dell'apparato digerente ed endoscopia digestiva e responsabile sanitario del laboratorio analysis

Dott.ssa **AMELIA FERAGNOLI**

imprenditrice agricola, "Mangiare è un atto agricolo"

MODERATORE

Dott. **CARLO GARGIULO**