



CONSIGLIO  
REGIONALE  
DEL LAZIO



**A.N.D.O.S.**

Associazione Nazionale Donne Operate al Seno  
POMEZIA - ARDEA  
Tel. 06.91633345

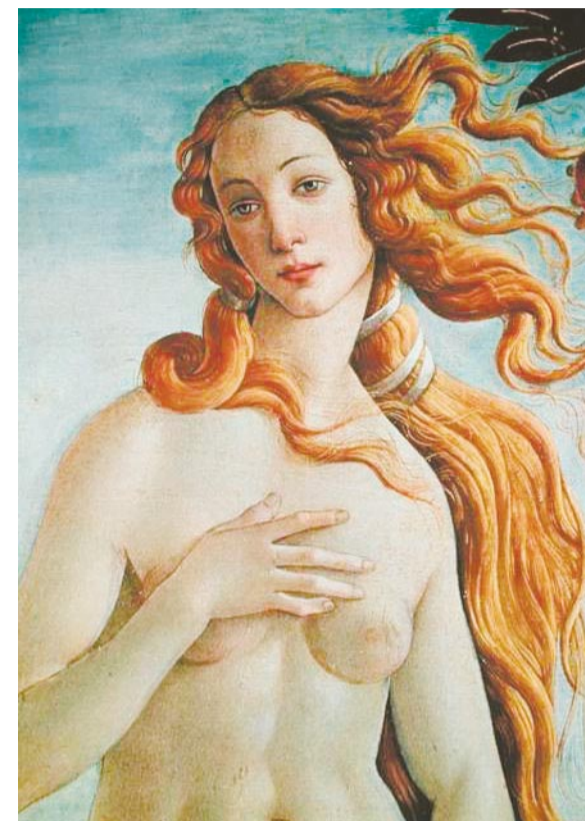
# UNA NUOVA PRIMAVERA DI VITA

## *Corso di alimentazione per donne in menopausa*

in collaborazione con



Scienza Prevenzione Educazione alla Salute ~  
attraverso l'alimentazione



### PROGRAMMA

#### **mercoledì 2 febbraio**

*Importanza della dieta nel  
mantenimento dello stato di salute*  
dott.ssa Anna D'Eugenio

#### **giovedì 3 febbraio**

*La menopausa:  
nuovo equilibrio ormonale.  
Cosa accade nel corpo della donna*  
dott.ssa Tiziana Giorgetti

#### **venerdì 4 febbraio**

*Importanza delle modalità di cottura*  
dott.ssa Valeria Petrelli

#### **mercoledì 9 febbraio**

*Frutta e verdura non sono tutte uguali*  
dott.ssa Tiziana Giorgetti

#### **giovedì 10 febbraio**

*Le proteine animali:  
un elemento per tutti?*  
dottor Francesco Steiner

#### **venerdì 11 febbraio**

*La pasta: come, quando e perché*  
dott.ssa Adele Marci

#### **mercoledì 16 febbraio**

*I grassi: pregi e difetti*  
dott.ssa Alessandra Ferrara

#### **giovedì 17 febbraio**

*Importanza dell'acqua nella dieta.  
Valutazione dei vari tipi di acqua*  
dottor Francesco Steiner

#### **venerdì 18 febbraio**

*Legumi e uova: pregi e difetti*  
dott.ssa Maria Paola Ronchetti

#### **mercoledì 23 febbraio**

*Come personalizzare la dieta.  
Esempi pratici di associazioni alimentari*  
dott.ssa Adele Marci

#### **giovedì 24 febbraio**

*La dieta dimagrante:  
perdere peso senza nuocere alla salute*  
dottor Francesco Steiner

#### **venerdì 25 febbraio**

*Alimentazione e riduzione del rischio  
cardiovascolare e dell'osteoporosi*  
dott.ssa Tiziana Giorgetti

coordinatore del progetto dottor Angelo Capriotti

**Tutti gli incontri si terranno presso l'Hotel Enea - Via del Mare, 87 - Pomezia (Roma)  
Febbraio 2011 - ore 18,00 - INGRESSO GRATUITO**

**Per info: 06.91633345 lunedì e giovedì ore 17,00 - 19,00**