



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 operate al seno

in collaborazione con



Scienza Prevenzione Educazione alla Salute ~
attraverso l'alimentazione



PROGRAMMA

martedì 1 marzo

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

giovedì 3 marzo

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

martedì 8 marzo

Frutta e verdura non sono tutte uguali
dott.ssa Cristina Ossicini

giovedì 10 marzo

*Studio degli alimenti:
la pasta, come quando e perchè*
dott.ssa Valeria Petrelli

martedì 15 marzo

I grassi: pregi e difetti
dott.ssa Alessandra Ferrar

giovedì 17 marzo

*Importanza delle modalità di cottura
e delle associazioni alimentari*
dott.ssa Valeria Petrelli

martedì 22 marzo

*Dieta e chemioterapia:
riduzione degli effetti collaterali e
miglioramento della qualità di vita*
dott.ssa Anna D'Eugenio

giovedì 24 marzo

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

martedì 29 marzo

*La menopausa indotta:
cosa accade nel corpo della donna.
Come ridurre gli effetti dei farmaci
con la dieta*
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)
Marzo 2011 - ore 18,00 - INGRESSO GRATUITO**

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