

UNITI PER LA PREVENZIONE

OTTOBRE

in rosa

voi...**UOMINI**
insieme
a noi...**DONNE**
SERATE APERTE
A TUTTI

VALFURVA - c/o Centro Giovani S. Nicolò

lunedì 16 ottobre 2023 | ore 20.45

Conferenza

"Una tavola a colori, il trionfo della frutta e della verdura"

Il valore dei fitonutrienti nel mantenimento della salute.

Dott.ssa Manuela Cacciotto - Nutrizionista

VALDISOTTO - c/o Hotel Cepina

martedì 17 ottobre 2023

ore 18.00

Incontro con la Nutrizionista

I cibi dell'arcobaleno

Scegliere frutta e verdura colorata
fuori e sana dentro.

Dott.ssa Manuela Cacciotto

ore 19.30

CENA

I colori della salute nel piatto

Benessere e prevenzione
dei tumori a tavola scegliendo
i cibi colorati fuori e sani dentro.

*Parte del ricavato della serata sarà devoluto
ai progetti dell'Associazione Insieme per Vincere.*

Costo della cena: € 30.00

info e prenotazioni: 335 8079481



COMUNE DI VALDISOTTO



COMUNE DI VALFURVA



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Montagna

I 5 COLORI DELLA SALUTE



BIANCO:

cibi ricchi di FLAVONOIDI, QUERCITINA, INULINA, SELENIO, VITAMINA C e COMPOSTI SOLFORATI in cipolla e aglio. Favoriscono il benessere della flora intestinale, sono utili per la salute di ossa e dell'apparato cardiovascolare.

ROSSO:

cibi ricchi di LICOPENE E ANTOCIANINE, questi sono composti con potere antiossidante, contrastano l'invecchiamento cellulare e sostengono la salute dell'apparato cardiovascolare.

ARANCIO E

GIALLO:

cibi ricchi di CAROTENOIDI, FLAVONOIDI, VITAMINA C. Utile per la salute della pelle, delle ossa e della vista. Sostengono il sistema immunitario e l'apparato cardiovascolare.



BLU-VIOLA:

cibi ricchi di ANTOCIANINE, CAROTENOIDI, VITAMINA C. Agiscono come potenti antiossidanti, sostengono il microcircolo, sono alleati della vista e supportano il sistema immunitario.

VERDE:

cibi ricchi di ACIDO FOLICO, CAROTENOIDI, CLOROFILLA, LUTEINA, INULINA e VITAMINA C. Sono potenti antiossidanti, contrastano l'invecchiamento cellulare, favoriscono lo smaltimento di sostanze tossiche e supportano la sintesi di DNA e proteine.