



"Se tieni a te stesso migliora la qualità di ciò che mangi, non di ciò che indossi."

Luciano Sante Manara

LA DIETA DELLA LONGEVITÀ NON È UNA DIETA

***Smettere di inseguire la perfezione,
imparare a nutrirsi e costruire abitudini
che durano nel tempo.***

Una chiacchierata con
la dott.ssa Valentina Vielmi
biologa nutrizionista e specialista in
scienza dell'alimentazione

L'incontro è
GRATUITO
e si tiene in
**Biblioteca in Sala
Conferenze in Via
Camprelle n.18**

a NUVOLERA

MERCOLEDI' 18 NOVEMBRE 2026

dalle 14.30 alle 16.00

**Le iscrizioni in Biblioteca
entro il 6 novembre**

