OGNI MARTEDÌ SERA

Dal 29 dicembre
al 26 gennaio

Dalle 20:30 alle 21:45



5 serate di sapere

Con **Giorgio Birolini**
Biologo nutrizionista

MANGIARE BENE AD ALBINO

La dieta mediterranea raccontata in modo semplice

GIORGIO BIROLINI
BIOLOGO NUTRIZIONISTA

ENTRATA GRATUITA

BIBLIOTECA DI ALBINO

Via Giuseppe Mazzini, 68,
Albino BG

RACCONTA

Giorgio Birolini
Biologo nutrizionista

+39 350 581 3964

programma

29/12 ***Introduzione alla dieta mediterranea***
Che cos'è e come si traduce nella vita quotidiana

05/01 ***Macro e micro nutrienti***
Ruolo, fonti e fabbisogni: come non perderli in cucina

12/01 ***Alimentazione pediatrica***
Crescita, abitudini famigliari ed errori comuni

19/01 ***Alimentazione in età avanzata***
Fabbisogni specifici e prevenzione della fragilità

26/01 ***Dalla teoria alla tavola***
Spesa, etichette e organizzazione dei pasti