

7 febbraio 2018

dalle 16.30 alle 18.30

LA STRADA DEL BENE – ESSERE

esercizio fisico, alimentazione e gestione dello stress

(Wellness Clinic)

Apertura lavori e coordinamento

*dott.ssa Anna AMATI,
presidente associazione "In Prospettiva"*

Esempi pratici dell'attività motoria

*dott.ssa Maddalena PERUZZO,
specializzata in attività motoria adattata*

Nascita e sviluppo del programma di

Attività Motoria Preventiva e Adattata (AMPA)

**Ruolo nella prevenzione e terapia delle patologie croniche e
degenerative (cardiovascolari, metaboliche, ecc...)**

*dott.Gianfranco STUPAR, medico specialista in medicina
dello sport – direttore sanitario della Wellness Clinic*

Nutrizione, approccio innovativo alla dieta:

cambiamento individuale e duraturo dello

stile di vita correlato all'attività fisica,

finalizzato al miglioramento del proprio

Bene – Essere

dott.ssa Chiara ORSETTI, biologa nutrizionista

**Esercizio – Terapia, efficace strumento terapeutico per
combattere le malattie croniche**

*dott.ssa Sara CARANDO, laureata in Scienze Motorie
massofisioterapista*

Domande dal pubblico

Conclusioni

sostegno di:



supporto di:



IN PROSPETTIVA

Associazione di Promozione Sociale

CICLO DI CONFERENZE

L'ARTE DI VIVERE TRA RISCHI E OPPORTUNITÀ

Auditorium
ex Pescheria - Salone degli Incanti
Riva Nazario Sauro, 1
TRIESTE

10 gennaio - 4 aprile 2018
dalle 16.30 alle 18.30

INGRESSO GRATUITO

Sede operativa:
Galleria Fenice 2 - TRIESTE
c/o Circolo Aziendale Fincantieri Wartsila

cell. 388 9857782 - tel. Presidente 339 5039594

inprospettiva.aps@gmail.com
PEC: inprospettiva.aps@legalmail.it
www.inprospettiva.fvg.it

Codice Fiscale: 90152180320 - Partita IVA 0000090152180320



patrocinio di



"A volte, è sufficiente un cambiamento di prospettiva per vedere la luce."