

MESSAGGIO PROMOZIONALE - **“Alimentazione, stili di vita e attività fisica”**. Questo il titolo dell'incontro che si terrà presso la **pasticcERIA Sartori di Erba mercoledì 27 novembre dalle ore 18 alle ore 19.30**. L'iniziativa è promossa dall'Ente Mutuo Regionale Assistenza Sanitaria e Confcommercio Como in collaborazione con Cab Polidiagnostico di Erba.

Alimentazione corretta, stile di vita sano e attività fisica sono strumenti di prevenzione primaria alla portata di tutti, che possono migliorare in maniera significativa la qualità e l'aspettativa di vita. Alla creazione di un circolo virtuoso tra questi fattori a beneficio della salute dell'individuo è dedicato un evento che vedrà la presenza di autorevoli esperti sul tema della nutrizione dell'attività fisica. Durante l'incontro verranno forniti anche preziosi suggerimenti pratici e utili indicazioni utilizzabili per tutta la famiglia.

Segue la locandina con il programma:



**ENTE MUTUO REGIONALE**  
ASSISTENZA SANITARIA

**CONFCOMMERCIO COMO**  
IMPRESE PER L'ITALIA  
UNIONE PROVINCIALE COMMERCIO TURISMO SERVIZI

# ALIMENTAZIONE, STILI DI VITA E ATTIVITÀ FISICA

**L'EVENTO SI TERRÀ PRESSO LA PASTICCERIA SARTORI**  
via Volta, 14 - Erba (Co) | 27 NOVEMBRE 2019 | dalle 18.00 alle 19.30

Alimentazione corretta, stile di vita sano e attività fisica sono strumenti di prevenzione primaria alla portata di tutti, che possono migliorare in maniera significativa la qualità e l'aspettativa di vita. Alla creazione di un circolo virtuoso tra questi fattori a beneficio della salute dell'individuo è dedicato un evento che vedrà la presenza di autorevoli esperti sul tema della nutrizione dell'attività fisica.

Durante l'incontro verranno forniti anche preziosi suggerimenti pratici e utili indicazioni utilizzabili per tutta la famiglia

## PROGRAMMA

- Saluti istituzionali  
Dott. Graziano Monetti, Direttore Confcommercio Como
- Introduzione  
Davide Carnevali, Presidente Gruppo Giovani Imprenditori Confcommercio Como
- Ente Mutuo, la sanità integrativa di Confcommercio  
Giuseppe dalla Costa, Direttore Generale di Ente Mutuo Regionale
- Approfondimento sulla nutrizione  
Dott. Paolo Godina, Cab Polidiagnostico
- Approfondimento su sport e stili di vita  
Dott. Mattia Frigerio, Como Fitness Club

Per esigenze organizzative è gradita gentile conferma scrivendo a [info@confcommerciodocomo.it](mailto:info@confcommerciodocomo.it) o chiamando il numero 0312441 (rif. Jessica Mari)