

## **Appuntamento il 20 novembre al centro Fatebenefratelli**

### **Incontro con il dottor Paolo Godina autore del libro “Mangia bene corri forte”**

VALMADRERA - L’Osa Valmadrera e il **Cab Polidiagnostico** invitano tutti alla serata di **mercoledì 20 novembre** (ore 21) sulla nutrizione e sui corretti stili di vita.

L’appuntamento è a Valmadrera presso il **Centro Fatebenefratelli**. Il dottor **Paolo Godina**, nutrizionista, biologo, sportivo e triathleta presenterà il suo libro **“Mangia bene corri forte”**. La serata non è rivolta solo agli sportivi, ma a tutte le persone che vogliono rimanere in forma. Sarà un’ottima occasione per capire come restare in forma semplicemente adottando stili di vita più sani e praticando trenta minuti di attività fisica al giorno.