

IVG

Ciclo di incontri gratuiti su alimentazione e psicologia a Leca di Albenga

di **Redazione**

20 Gennaio 2019 - 9:01



Albenga. Partirà giovedì 7 febbraio il ciclo di incontri gratuiti tenuti dalla D.ssa Leslye Pario, biologa nutrizionista, e dalla D.ssa Laura Casnaghi, psicologa. Gli incontri verteranno su temi legati al benessere che verranno trattati dal punto di vista delle competenze delle due professioniste.

Il primo incontro il 7 febbraio alle ore 21 sarà incentrato sulla menopausa e sul come prepararsi ad affrontare questo importante passaggio della vita di una donna.

I prossimi incontri invece avranno al centro i temi della gestione dello stress (7 marzo), della gravidanza (4 aprile) e infine della dipendenza da zucchero (2 maggio).

Ogni incontro sarà anche l'occasione per portarsi a casa una ricetta scelta e pensata in base alle indicazioni nutrizionali emerse durante la serata.

Gli incontri sono gratuiti e si terranno in via Pieve di Teco a Leca di Albenga. La scelta di tenere gli incontri a Leca non è casuale: nella frazione molti sono i servizi rivolti alla salute e al benessere degli ingauni e le due professioniste si augurano di poter accendere un riflettore su una realtà che, per quanto periferica, è attiva e qualificata.

Sponsor dell'evento è la Farmacia Gasco, che da anni si prende cura della salute dei suoi clienti ed è un punto di riferimento per gli abitanti di Leca.

