

*La Scuola di Sé Presenta:*

# Mangiar sano e bene: la prima medicina

A cura del Dr. Oliviero Colombo  
Nutrizionista Farmacia Sempione – Legnano

***“Che il tuo alimento sia il tuo medicamento”  
Ippocrate***

Per vivere in armonia con il proprio corpo è indispensabile prestare molta attenzione a cosa si mangia, a come vengono cucinati e a come vengono abbinati gli alimenti.

A noi italiani sembra quasi istintivo seguire le regole della dieta mediterranea, ma in realtà nella popolazione italiana si sta riscontrando una diversa tendenza: mentre nel mondo si continua ad affermare sempre di più la dieta mediterranea, in Italia si tende ad abbandonare questo modello alimentare, considerato come espressione di “alimentazione povera”. Con la giusta alimentazione si possono però prevenire e curare molte patologie.

## *Il Programma*

Il corso si compone di cinque lezioni indipendenti

- Prima lezione  
**Obesità infantile**
  
- Seconda lezione  
**Colesterolo e dislipidemie: i rimedi naturali**
  
- Terza lezione  
**Menopausa: terapie naturali sostitutive**
  
- Quarta lezione  
**Alimentazione nella terza età**
  
- Quinta lezione  
**Alimentazione per gli sportivi dilettanti**

## *Il Docente*

Le lezioni saranno tenute dal dott. Oliviero Colombo, nutrizionista della Farmacia Sempione - Legnano

## *Orari e sede del corso*

Le lezioni, ognuna della durata di 2 ore, si svolgeranno il venerdì dalle 20.30 alle 22.30 presso l'Antico Albergo Madonna di Legnano, in C.so Sempione 125.

Le date verranno fissate al raggiungimento del numero minimo di iscritti.

Costo: € 30.00 per lezione

Il pagamento del corso avviene al momento dell'iscrizione.

## *Iscrizioni ed informazioni*

Valentina 0331.45 49 49 / 349.1920 920