



associazione pionieri e veterani eni  
sezione di san donato milanese

Con il patrocinio di



Conferenza realizzata in collaborazione con il Comune di San Donato Milanese  
Cascina Roma, Piazza delle Arti, 2, San Donato Milanese

Giovedì 14 febbraio 2019, ore 17.30

**Sveva Doniselli (biologa nutrizionista)**

**David Damaske (chiropratico)**

presentano

**Sane abitudini giorno per giorno...**

**e goditi la vita!**

Comportamenti e abitudini scorrette, se protratti nel tempo, possono compromettere la vitalità e di conseguenza l'armonia fisica di ciascuno di noi.

Uno stile di vita sano è sempre più spesso associato ad uno stato di salute ottimale ed è il risultato di scelte che facciamo quotidianamente: un corretto regime alimentare, una regolare attività fisica, un consumo adeguato di acqua e ridotto di alcolici, lo smettere di fumare, un riposo regolare, il controllo dello stress e della postura... TUTTE indispensabili per il benessere individuale.



**La Conferenza è aperta a tutti, per cui vi invitiamo a partecipare numerosi**