



## *Il filo Conduttore propone*

### *Un aperitivo con gli autori*

Nell'ambito degli incontri con scrittrici e scrittori del nostro territorio **'Il filo conduttore'** propone **per giovedì 23 maggio ore 17,45** presso la sede della nostra associazione in via Paganini 7, *un aperitivo con David Mariani*, che presenterà il libro scritto con *Sabrina Lucchetti "Fai pace on il cibo"*.

*David Mariani* è l'ideatore dell'approccio Healthy Habits, studiato per facilitare la diffusione di abitudini sane e sostenibili.

Grazie ai 45 anni di esperienza e di osservazioni nel settore, David è considerato uno dei massimi specialisti della promozione della salute, intesa come prevenzione primaria. Insegna e diffonde da anni il suo metodo in tutti i contesti: scuole, aziende, istituzioni e sanità.



*"Perché abbiamo un rapporto così difficile con il cibo?"*

*Come mai non riusciamo a gestire con equilibrio e consapevolezza la nostra alimentazione?...*

*...nel volume **"Fai pace con il cibo"** David Mariani, e Sabrina Lucchetti (biologa del CREA) offrono un utile percorso per rendere le abitudini e la mente i nostri alleati migliori per raggiungere salute e forma fisica. Attraverso le pagine del libro gli autori ci guidano alla scoperta dei meccanismi che regolano il corpo, la mente e le emozioni, fornendo gli strumenti e la motivazione per arrivare a un cambiamento profondo.*

*Allora non esisteranno più diete ma solo abitudini piacevoli, salutari e appaganti. E il cibo si trasformerà in un prezioso alleato per raggiungere il benessere e la forma fisica desiderata.”*

Possono partecipare socie e soci della nostra Associazione ed i loro familiari.

**Per organizzare al meglio la presentazione** chiediamo agli interessati di comunicare alla Segreteria di C&TL Caripit la loro partecipazione: *Tel. 0573/20456 – 335/1334036 – 333/2151777. E-mail [segreteria@cetl.it](mailto:segreteria@cetl.it).*