CIRCOLO DEI LETTORI DI PINEROLO
OTTAVA STAGIONE: 2019/2020
Salone delle Feste del Circolo Sociale – Via Duomo 1

Ciclo Salute e benessere

A cura di **Nadia SUSSETTO**, naturopata

Giovedì 7 novembre, ore 17.30

Intolleranze alimentari e celiachia

Siamo portati per natura alle abitudini e spesso non ci accorgiamo di privilegiare alcuni alimenti a discapito di altri, fin quando il nostro corpo si satura e sopraggiungono sintomi di un'intolleranza alimentare: dall'aumento di peso alla sonnolenza, dal gonfiore addominale all'insonnia, da eruzioni cutanee a mal di testa. La celiachia invece è una vera e propria allergia al glutine. Cosa si può fare?

Giovedì 14 novembre, ore 17.30

Stress e sistema immunitario

Lo stress diminuisce drasticamente le nostre difese immunitarie, perché il nostro corpo è sempre all'erta, non si rilassa mai e si sfinisce. Cosa si può fare?

Ingresso libero.
Per informazioni: Biblioteca civica «Alliaudi»
0121 374505; alliaudi@comune.pinerolo.to.it www.comune.pinerolo.to.it
Facebook: Circolo dei Lettori di Pinerolo