



**Il Gruppo Salute è Benessere del Quartiere 5
promuove un incontro aperto al pubblico su**

ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE (Mindful eating)

per migliorare i nostri comportamenti abituali

Relatore sarà la Dott.ssa Elena Mugnaini, dietista della U.O. Dietetica Professionale dell'Azienda USL TC.

La "Mindful eating" o Alimentazione consapevole è una tecnica che ci insegna ad avere maggiore consapevolezza dei nostri bisogni e che può condurci ad un nuovo modo di stare a tavola ed approcciarsi al cibo.

**L'incontro si terrà presso l'auditorium della
Scuola Statale Ottone Rosai
via dell'Arcovata 4, Firenze**

Mercoledì 30 novembre 2022 ore 17

Interverranno
la Consigliera comunale Mimma Dardano delegata agli *Stili di Vita*
e il Presidente del Quartiere 5 Cristiano Balli

L'incontro sarà moderato dal coordinatore politico del Gruppo SèB del Q5
e da un operatore della **Promozione della Salute** AUSL TC

Fanno parte del Gruppo Salute è Benessere del Quartiere 5:



SEZIONE SOCI FIRENZE NORD OVEST



Organizzazione di Volontariato



Comitato di Firenze

