



SAMARCANDA
“CITTA’ APERTA”

SEMINARIO
SULL’ALIMENTAZIONE VEGETARIANA

A cura del **dott. Ludovico Giglio**

Medico ematologo presso l’ospedale S. Giuseppe di Empoli

Nei tre incontri saranno trattati i seguenti argomenti:

- Giovedì 23 aprile:** vegetarianesimo e metabolismo
Giovedì 30 aprile: acqua, proteine, glucidi e lipidi
Giovedì 7 maggio: minerali, vitamine, fibre e sostanze fitochimiche.

I temi proposti non sono rivolti soltanto a coloro che seguono un’alimentazione vegetariana o vegana, ma coinvolgono ciascuno di noi per una maggiore consapevolezza su aspetti rilevanti per la nostra salute. Il dott. Giglio sarà disponibile nel corso del seminario a rispondere a tutti i quesiti che i partecipanti vorranno sottoporgli in base alle personali esigenze.

Gli incontri si terranno presso
il Circolo ARCI Cascine in Via Meucci n.67 a Empoli (FI)

Info e prenotazioni:
Associazione Vegetaliana vegetaliana@aruba.it
tel. 331-3039309, 347-6973284.