

COMUNICATO STAMPA

1

Ponderano – 8 novembre 2019

Nutrire la Salute

Ginnastica ipopressiva e nutrizione

Mercoledì 13 novembre alle ore 21 presso l'auditorium di Palazzo Gromo Losa in Corso del Piazzo 22 a Biella, si terrà una serata dal tema "Nutrire la Salute". Interverranno gli osteopati d.o. Alessandra Conci, Pierpaolo Ferrari e il nutrizionista dott. Giovanni Sozzi. La serata avrà il fine di promuovere il cambiamento nello stile di vita e fare conoscere nuove metodologie per la salute.

Pierpaolo Ferrari e Alessandra Conci osteopati e master in gah (ginnastica addominale hipopresiva), Rsf (reprocessing soft fitness), mostreranno il concetto terapeutico di Marcel Coufriez, creatore della ginnastica addominale ipopressiva, e come la pratica di questa ginnastica sia utile per la fascia addomino-pelvica e per la postura e ne mostreranno i fondamenti di tale pratica.

Il biologo nutrizionista dott. Sozzi illustrerà come negli ultimi cinquant'anni sia cambiato "l'alimento" e il modo di alimentarsi, esporrà il suo obiettivo che è quello di trasmettere una sana filosofia di vita, incentrata sul miglioramento dello stato di salute fisica, mentale ed estetica.

Come affermava il prof. Umberto Veronesi, "Amare se stessi, dovrebbe prevedere una cultura alimentare rigorosa, nella quale applicare ciò che si è scoperto grazie ai risultati della scienza.

Circa il 50% delle malattie più gravi e invalidanti è riconducibile allo stile di vita, e stile di vita significa anche alimentazione.

Ecco perché scegliere di alimentarsi correttamente rappresenta una specie di assicurazione per la vita".

Il ricavato della serata sarà destinato ai progetti di Ail Biella Fondazione Clelio Angelino Onlus.

PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA

Nicola Miccichè – referente area Comunicazione

E-mail comunicazione@fondazioneangelino.it – 015 1515 3139