



COSTO

A carico dei Soci della Mutua sono solo le 4 visite individuali concordate a € 35,00 cad.

Gli incontri di gruppo sono gratuiti (offerta da ChiantiMutua che sostiene anche le altre spese del progetto)

COSA FARE PER ISCRIVERSI

- partecipare alla riunione di presentazione il 28 ottobre 2011; al termine verranno raccolte le iscrizioni e verrà consegnato del materiale da riportare compilato il giorno della prima visita
- oppure prenotarsi telefonicamente al numero verde 800 26 56 57 ENTRO IL 4 NOVEMBRE 2011



Questo progetto è realizzato
in collaborazione con



CONTATTI

ChiantiMutua
Tel. 800265657
www.chiantimutua.it

Filiali

Ambra	055	996720
Badesse	0577	310300
Barberino Val d'Elsa	055	8078561
Castellina in Chianti	0577	740923
Castelnuovo Berardenga	0577	355730
Cerbaia Val di Pesa	055	8259496
Colle Val d'Elsa	0577	921186
Empoli	0571	76874
Firenze - Cialdini	055	608345
Firenze - Ferrucci	055	6815104
Firenze - Gordigiani	055	363241
Firenze - Pollaiolo	055	739971
Firenze - Savonarola	055	584467
Gracciano	0577	908080
Martignana	0571	676452
Mercatale Val di Pesa	055	8218023
Monteriggioni loc. Fontebecci	0577	297000
Montespertoli	0571	608555
Poggibonsi	0577	982775
Poggibonsi loc. Bellavista	0577	979703
Sambuca Val di Pesa	055	8071758
San Casciano in Val di Pesa	055	82551
San Donato in Poggio	055	8072022
San Gimignano	0577	944424
Scandicci	055	755437
Siena - De Bosis	0577	334026
Siena - Fornace Vecchia	0577	378182
Siena - Montanini	0577	246311
Siena - Pantaneto	0577	219290
Siena - S. Eugenia	0577	283888
Tavarnelle Val di Pesa	055	8050174

ALIMENTAZIONE e salute



UN PROGETTO DI EDUCAZIONE
ALIMENTARE promosso da

ChiantiMutua



Società di Mutuo Soccorso

presentazione del progetto
28 ottobre 2011
(aperta a tutti)

PERCHÉ ?

Per passare dal dire al fare!

Tutti sappiamo che **Dieta Mediterranea e movimento** sono gli ingredienti base per vivere sani e per **prevenire** malattie cardiovascolari, diabete e tumori, le principali malattie del terzo millennio.

Ma **non tutti sappiamo come fare per riorganizzare il nostro stile di vita** in questo senso: le abitudini, buone o cattive che siano, si imparano fin dai primi anni di vita e cambiarle quando si è già adulti non sempre è cosa facile.

Consigli semplici e mirati alle necessità individuali possono aiutare a scoprire o riscoprire e a mettere in pratica abitudini più sane.

IL PROGETTO

Il progetto si propone di fornire indicazioni per una corretta alimentazione attraverso una serie di visite individuali e incontri di gruppo, rivolti a chi, per recuperare o mantenere uno stato di salute, voglia sperimentare un approccio combinato di educazione alimentare.

Un progetto combinato: individuale e di gruppo.

- 4 visite individuali con la dietista
- 3 incontri di gruppo in tema di alimentazione e salute:
 - **primo incontro**
“Alimentazione e stile di vita attivo per prevenire le malattie cronico-degenerative: le evidenze scientifiche.”
 - **secondo incontro**
“Alimenti e principi nutritivi. Equilibrio tra entrate e uscite. Quali alimenti per una dieta sana?”
 - **terzo incontro**
“I buoni e i cattivi. Alimenti semplici alla base della nostra dieta. Le etichette nutrizionali: impariamo a leggere prima di comprare.”

PER CHI ?

L'iniziativa è rivolta ai **Soci della Mutua, di età superiore ai 18 anni** desiderosi di correggere le proprie abitudini alimentari per problemi di peso in eccesso o per altri problemi di salute collegati alla nutrizione e a persone che semplicemente desiderano imparare comportamenti corretti per ridurre il rischio di ammalarsi di malattie cronico degenerative.

QUANDO ?

- ▶ **Presentazione del Progetto aperta anche ai non Soci Mutua:**
venerdì 28 ottobre 2011 ore 21.00
Auditorium Machiavelli - ChiantiBanca
Piazza Arti e Mestieri, 1
San Casciano in Val di Pesa
Al termine, assaggi di prodotti tipici del territorio in linea con una corretta alimentazione
- ▶ **visite individuali:**
novembre 2011 - luglio 2012
- ▶ **incontri di gruppo:**
dicembre 2011 - maggio 2012