



Essere Donna

VERSO LA MENOPAUSA: CAMBIAMENTI E NUOVI EQUILIBRI



19 MAGGIO 2026

DALLE ORE 20 ALLE ORE 22

CASA DELLA COMUNITA' - AULA FORMAZIONE
VIA PIETRINO BELLI 26, ALBA

I PRINCIPALI CAMBIAMENTI
ORMONALI E METABOLICI

Patrizia Casetta - Coordinatrice Ostetrica

ALIMENTAZIONE : IL CIBO COME
ALLEATO DEL BENESSERE

Matteo Papurello - Dietista

ATTIVITÀ FISICA: BENEFICI E
INDICAZIONI PRATICHE

Gianluca Toselli - Medico dello sport

ASPETTI EMOTIVI E PSICOLOGICI:
CONSAPEVOLEZZA, ADATTAMENTO E
QUALITÀ DI VITA

Nadia Boido - Psicologa

EVENTO GRATUITO ISCRIZIONE OBBLIGATORIA

Per iscriverti segui il link o inquadra il QR code

<https://forms.gle/DkRsPrdA6T8cpF39A>

