

Lo sapevi che mangiando tre noci al giorno puoi ridurre il rischio di mortalità per qualsiasi causa?

Quanta attività fisica è consigliato fare per vivere in buona salute? Probabilmente meno di quello pensi.

È vero che mangiare latticini è dannoso per la salute?

Insieme Salute in collaborazione con Coop Lombardia presenta due incontri sui comportamenti alimentari e sugli stili di vita che possono ridurre il rischio di ammalarsi.

Gli incontri avverranno:

**GIOVEDÌ 19 SETTEMBRE 2019** alle ore **18:00**  
presso lo spazio Scopri Coop di Via Arona

**GIOVEDÌ 10 OTTOBRE 2019** alle ore **18:00**  
presso lo spazio Scopri Coop di Cascina Cotica

Discuteremo di queste tematiche insieme a **Claudio Canepa** Direttore di Insieme Salute e **Alberto Donzelli** Medico specialista in Igiene e Medicina Preventiva e in Scienza dell'Alimentazione, membro del Comitato scientifico della Fondazione Allineare Sanità e Salute; interverrà un responsabile di Coop Lombardia.

**AL TERMINE APERITIVO CON PRODOTTI A MARCHIO COOP  
OFFERTO DA INSIEME SALUTE**

*Agli intervenuti saranno anche riservate Raccolte di schede di educazione sanitaria prodotte dalla Fondazione Allineare Sanità e Salute.*

**Insieme Salute** è una mutua sanitaria integrativa che conta oltre 18.000 associati di cui 2.000 Soci Coop. Da oltre 10 anni la mutua propone ai Soci Coop dei piani di assistenza che comprendono rimborsi delle spese sanitarie, sussidi di ricovero, consulti medici telefonici, assistenza per la non autosufficienza.

**Allineare Sanità e Salute** è una Fondazione che ha come obiettivo quello di fornire ai Sistemi Sanitari un supporto in termini di ricerca e strategie volte ad incoraggiare i cittadini ad utilizzare i servizi sanitari essendo consapevoli sia dei propri diritti che delle proprie responsabilità, conoscendo gli elementi fondamentali di autogestione della propria salute e acquisire migliori strumenti e capacità per metterli in pratica.