



**GIOVEDÌ 13 GIUGNO 2019 ALLE ORE 18:00**

presso lo spazio Scopri Coop di Varese Via Francesco Daverio, 44

**APERITIVO CON INSIEME SALUTE PER PARLARE DI  
STILI DI VITA E ALIMENTAZIONE PER VIVERE IN BUONA SALUTE**

**Lo sapevi che mangiando tre noci al giorno puoi ridurre sensibilmente 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?**

Vi sono comportamenti alimentari e stili di vita che possono ridurre notevolmente il rischio di ammalarsi. Generalmente siamo portati a pensare che per vivere in buona salute occorra sottoporsi a privazioni o a esercizi fisici molto impegnativi, in realtà non è così. Si possono ridurre notevolmente alcuni rischi con semplici accorgimenti.

Discuteremo di queste tematiche insieme a

**Claudio Canepa** Direttore di Insieme Salute

**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.*