



Giovedì 9 novembre 2023, ore 21.00

Come alimentarsi in montagna

INCONTRO CON SILVIA ROVERE

Biologa Nutrizionista

**presso la sede del
Gruppo Alpini di Magenta
Via Milano, 274**



INSIEME DAL 1945

- L'importanza dell'idratazione
- I macronutrienti
- L'anti-aging
- Spuntini e superfoods