



**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