

CANZO - Si intitola 'Canzo in salute' il ciclo di eventi promosso da Sos Canzo in collaborazione con Cab Polidiagnostico di Erba, Comune di Canzo e con il patrocinio dell'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri di Como.

Il primo appuntamento è in calendario per domani, **giovedì 14 novembre alle ore 21, a cura di Manuela Colzani, specialista in nutrizione clinica (CAB Polidiagnostico).**

The graphic features a dark blue background with red and white diagonal stripes. At the top, the text 'ARTIGIANO DOMANI' is written in large, bold, white letters. Below it, in smaller white text, is 'COMPONENTI, TECNOLOGIE E MATERIALI PER AFFRONTARE IL FUTURO'. A white rounded rectangle contains the website 'www.artigianodomani.it' with a red mouse cursor icon pointing to it. Below this, three white circles contain the dates '10', '11', and '12', with the days 'VENERDI', 'SABATO', and 'DOMENICA' written above them. At the bottom, the text 'MAGGIO 2024' is written in large, bold, white letters.

Una corretta alimentazione mantiene il corpo sano, energico e vitale. Fornisce il giusto e bilanciato apporto di nutrienti e la necessaria energia per “sentirsi bene” favorendo quindi un’attività fisica regolare e una mente serena, libera contribuendo ad un atteggiamento mentale positivo. Praticare sport è assolutamente consigliato a tutti, ma l’alimentazione deve essere adeguata, sufficiente a reintegrare tutte le energie consumate. Un corretto regime alimentare soprattutto per lo sportivo costituisce un’arma fondamentale per il miglioramento della performance.”

Gli incontri si terranno **da novembre a marzo alle ore 21 presso Palazzo Tentorio (via Mazzini 28) a Canzo.**

[CLICCA QUI](#) per visualizzare il calendario.