

# **La vita è troppo breve per mangiare male**

*ciclo di incontri sulla corretta alimentazione  
e sul giusto modo di fare la spesa*

**Giovedì 3 maggio** ore 16.00

*presso la sede dello SPI CGIL Larciano*

**Una dieta equilibrata aiuta a mantenere  
un buono stato di salute**

**Giovedì 10 maggio** ore 16.00

*presso la sede dello SPI CGIL Larciano*

**Lettura e decodifica delle etichette  
dei prodotti alimentari**

**Giovedì 17 maggio** ore 16.00

*presso il supermercato Coop di Larciano*

**Simulazione spesa guidata**

*condurranno gli incontri*

**Serena Gozzi** - dietista

**Ivana Gamenoni** - psicologa

**Al termine di ciascun incontro ci sarà una salutare  
merenda offerta da Coop Larciano**