

# PROGRAMMA DELL'EVENTO

## LO STILE DI VITA NEI TEMPI DELLA PANDEMIA

22 OTTOBRE 2020

### PROGRAMMA

🕒 08:30 - 09:30

📝 Registrazione

#### REGISTRAZIONE EVENTO

Registrazione



🕒 09:30 - 13:00

📊 Simposio

#### INIZIO SIMPOSIO

In questo periodo storico la nostra attenzione ricade sulla ben più grave fragilità delle condizioni di salute della popolazione anziana (sono morti soprattutto gli obesi, i diabetici, i cardiopatici, i bronchitici cronici); sulla fragilità del nostro sistema immunitario, debilitato da un cibo incongruo e dalla sedentarietà; sulla fragilità del pianeta (l'epidemia ha devastato soprattutto le regioni del mondo dove l'aria è più inquinata); sulla fragilità dei sistemi sociali e sanitari, indeboliti dalla finanza canaglia che li governa. Bene proteggersi dal contagio, altrettanto importante rafforzare la resilienza del nostro organismo e del nostro pianeta.



🕒 13:00 - 15:00

📊 Pranzo

#### PRANZO

Menù:

Flan di carote con Sedano Rapa, profumate allo zenzero e Timo

Farro con Olive Taggiasche Pomodori Datterini & Sedano

Insalata di Ceci, Mela Granny Smith Valtellina & Carote

Home Made Lasagna Sapori di Bosco vegana

Riso integrale, verdure saltate e granella di noci piemontesi

Torta Tenerina di cannellini e datteri

Caffè Espresso, Orzo, Gingseng o Tisana



🕒 15:00 - 18:00

📖 Presentazione libro

#### RIPRESA LAVORI

Presentazione nuovo libro del Prof Berrino - Question Time



🕒 Ore 18:00

#### TERMINE SIMPOSIO

