

CAMELOT



crocevia

di arte e cultura

3 CONFERENZE

SUL TEMA

OGGI MANGIO SANO

“A COLAZIONE, PRANZO E CENA”

DON

SERGIO CHIESA

Nutrizionista “Metodo Kousmine”

• 1°serata - 7 ottobre

Criteri generali - bevande

“LA COLAZIONE” (da Re)

Colazione Budwig

• 2°serata - 14 ottobre

“IL PRANZO” (da Prìncipi)

Equilibrato e vario

• 3°serata - 2 dicembre

“LA CENA” (da Poveri)

Per una notte di riposo



SERATA CULTURALE GRATUITA

Tutti gli incontri si terranno alle ore 21,00 presso la Sala Mons. Portaluppi -
Piazzetta Oratorio Boffalora Sopra Ticino