

Nutrizione in pratica

Inauguriamo oggi una rubrica tutta nuova, “Nutrizione in pratica”, a cura della Dott.ssa Elena Tullio, Biologa Nutrizionista presso il nostro ambulatorio. Ad ogni appuntamento affronteremo un tema diverso, cercando di darvi tanti piccoli consigli a riguardo: si parlerà degli alimenti e delle loro proprietà, di come comporre i pasti giornalieri mettendo insieme i giusti ingredienti in sfiziose ricette, ma anche del ruolo dell'alimentazione nelle varie fasi della vita, nella cura e prevenzione di alcune patologie e molto altro. Ovviamente saremo ben lieti di rispondere anche alle vostre domande; per qualsiasi spunto, curiosità o richiesta, non esitate a contattarci!

Iniziamo ricollegandoci alla Giornata Nazionale per la Prevenzione Cardiovascolare, che si è celebrata lo scorso 13 maggio: da qui alle prossime settimane riassumeremo infatti quelli che sono i cardini dell'”Alimentazione che fa bene al cuore”.

Dott.ssa Elena Tullio, Biologa Nutrizionista

