



## Prossimo evento

18 aprile 2019 - Viareggio

Elena Dogliotti spiegherà perché la dieta mediterranea rappresenta la migliore soluzione per proteggere la nostra salute, e illustrerà come introdurla a piccoli step nella nostra quotidianità per ch  diventi un'abitudine alimentare.

## Una routine salutare

Noi di HABEAT promuoviamo il mangiare sano come filosofia di vita e come **abitudine alimentare** quotidiana da sviluppare nel tempo, con piccoli e facili passi, e da mantenere poi per tutta la vita, per trarne i migliori giovamenti fisici e psichici.

L'iscrizione agli eventi   gratuita!  
Un team di esperti ti guider  nel mondo dell'alimentazione sana e ti dar  delle dritte per costruire nuove abitudini salutari e una routine alimentare sostenibile nel tempo.

