

BIBLIOTECA
SICILIA
Via Sacco, 14
ZONA 7
tel. 02884.65863

Milano



Comune
di Milano
Cultura

Incontri in Biblioteca

I libri

“Mangiar Sano e Naturale” con Alimenti Vegetali Integrali

di **Michele Riefoli**
Macro Edizioni, 2011



BCM

Con un taglio educativo-scientifico e un linguaggio comprensibile da tutti, il volume traccia un percorso di consapevolezza alimentare in grado di migliorare il nostro stato di salute e benessere e, al tempo stesso, di diminuire l'impatto ambientale sul nostro stile di vita.

Il risultato è un manuale di **educazione alimentare** ricco di informazioni utili sulla felice unione di **dieta mediterranea e vegetariana**.

Chiudono il volume **40 ricette** per iniziare il lettore al nuovo sistema nutrizionale.

Michele Riefoli, insegnante, laureato in Scienze Motorie, esperto di educazione alla salute e dei meccanismi fisici e mentali.

I libri

“Mangiar Sano e Naturale”

con Alimenti Vegetali Integrali

di **Michele Riefoli**

Biblioteca Sicilia

martedì 22 marzo 2011, ore 18.30

Presentazione del volume

Dibattito con l'autore Michele Riefoli (esperto di Alimentazione Naturale Integrale Consapevole, membro della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana)

Interviene: Pasquale Salvatore, Presidente Giuria Oscar Internazionale contro il Bullismo e **ACR-ONLUS Associazione Culturale Ricreativa** di Milano

Mediatore: Sergio Merzario, Giornalista e Direttore de **Il Milanese**

Ingresso libero