



**Associazione "Amici del Cuore" ONLUS-LECCO**

organizza:

# LEGUMI

## UN CONCERTO DI SALUTE PER IL TUO CUORE

**Sabato 22 ottobre 2016 - dalle ore 18.30**

Monastero di S. Maria del Lavello Via Padri Serviti, 1 - 23801 CalolzioCorte (LC)

### PROGRAMMA

#### Ore 18.30 Presentazione della serata.

Breve presentazione dell'associazione e della serata.

(Dr Giuseppe MUTTONI)



Gli esperti ci parleranno dei legumi, caratteristiche, benefici e proprietà.

(Dr Pierfranco RAVIZZA) (Dr.ssa Lorena DI BARBORA)

#### Ore 19.45 Tocchiamo con mano.

I ragazzi della scuola alberghiera di Casargo ci faranno assaggiare alcuni piatti a base di legumi.

Durante le degustazioni saranno disponibili ricettari e opuscoli a tema.

Si potranno inoltre trovare dei legumi nello stand dedicato.

Per chi lo desidera, ci sarà la possibilità di rilevare i valori della pressione arteriosa, glicemia e compilare un questionario per rilevare il rischio cardio-vascolare.

#### Ore 21.00 Benessere fisico e spirituale.

La serata sarà conclusa dal Gruppo Corale "AD LIBITUM" dir. M° DANIELA GARGHENTINI.

### Anno Internazionale dei Legumi indetto dal FAO

L'anno internazionale dei legumi (IYP) 2016 ha lo scopo di sensibilizzare l'opinione pubblica sui benefici nutrizionali dei legumi nel contesto di una produzione di cibo sostenibile finalizzata alla sicurezza alimentare e nutrizionale.



centro di formazione  
professionale  
alberghiero/casargo



Ingresso libero fino ad esaurimento posti

Ai fini organizzativi è gradito segnalare l'adesione a: [amicidelcuorelc@gmail.com](mailto:amicidelcuorelc@gmail.com) entro il 18 ottobre 2016

Nella serata saranno raccolti fondi per l'organizzazione di corsi, rivolti ad associazioni sportive, per l'utilizzo del defibrillatore (DAE)