

IL GIAPPONE NEL CHIOSTRO

Il Giappone è noto per essere un paese rispettoso dei propri valori ancestrali ed al tempo stesso avido di modernità con una capacità di adattamento straordinaria.

Ma c'è un'altra particolarità, niente affatto trascurabile: quella di essere il Paese dove si vive più a lungo in buona salute.

E' Okinawa, la 47a Prefettura del Giappone, a detenere tale record. L'isola conta un numero di centenari che è 4 volte superiore a quello dell'Italia.

Il segreto di questa formidabile longevità risiede nel regime alimentare degli abitanti, nonché in una serie di caratteristiche peculiari al loro stile di vita.

ESISTE UNA DIETA PER INVECCHIARE CON SUCCESSO?



Progetto Ippocrate 2016

*Fai che il cibo sia la tua medicina e
che la medicina sia il tuo cibo*

Venerdì 1 Aprile 2016

Museo Diocesano ore 1830

Via Gasparo da Salò n 13 - Brescia

A cura dr.ssa RENATA CARRARO Dietista



Studio Dietistico Carraro



GORNI
healthy and vegan food



essere bene.

Contessi
communication

Grafiche Renzini
Tipografia