Associazione culturale

MONOS

...perché la conoscenza preceda sempre l'azione

SERATE A TEMA ORE 20.30 (INGRESSO GRATUITO)

SALA POLIVALENTE VECCHIO MULINO, PIAZZA ROMA NUVOLENTO (BS)

Martedì 16 aprile | **Il cibo di Morfeo**

Hai difficoltà a dormire e non sai perché? Certo, abbiamo tutti momenti in cui lo stress è il colpevole e ci ritroviamo a rigirarci per tutta la notte ma...

Gli esseri umani sono preda di tre malattie croniche e incurabili:
il bisogno di cibo,
il bisogno di sonno e il bisogno di rispetto.
(Henry De Montherlant)

«Il cibo di Morfeo»
è a cura di:
dott.ssa Renata Carraro
e Fabrizio Graffi

...lo sapevi che **gli alimenti** che si mangiano possono avere **un enorme impatto** sulla tua capacità di dormire una notte riposante ma non solo... anche **inconsapevoli abitudini** che sembrano apparentemente insignificanti possono, **se prese insieme**, contribuire alle notti bianche. Siamo certi di conoscere i concetti basilari **per un buon sonno?**

info tel. 360 808878

Monos associazione culturale

Con il patrocinio del Comune di Nuvolento