

# LO STRESS: definizione e sue degenerazioni

*Castel Goffredo - 30.10.2014 ore 21.00*

- Lo stress, quello positivo, fa parte di noi: imparare a riconoscerlo e gestirlo è importante per evitare di superare i limiti che potrebbero farlo degenerare e intaccare la nostra salute.
- Le degenerazioni più diffuse e più rischiose sono il diabete e il colesterolo.
- Discuteremo insieme alla dott.ssa Lanfranchi i modi per riconoscere lo stress, come gestirlo e vedremo i rimedi naturali più efficaci e più semplici da adottare.
- Impareremo a riconoscere lo stress e i sintomi anche meno evidenti e le soluzioni migliori da mettere in pratica.

*A cura della Dott.ssa Paola Lanfranchi  
Biologa nutrizionista da oltre 10 anni si occupa di nutrizione  
e alimentazione correlati alle patologie umane.*

La partecipazione è libera e aperta a tutti. È richiesta e gradita la prenotazione allo 0376.775130 oppure via mail a [alessandra.cinquetti@gruppocastelli.com](mailto:alessandra.cinquetti@gruppocastelli.com)



L'incontro avrà luogo presso il Parco Giardino sede di Fondazione Senza Frontiere - ONLUS  
Via S. Apollonio, 6 Castel Goffredo (MN)