



25 Ottobre 2025

LA BUONA TAVOLA: I SEGRETI PER VIVERE MEGLIO

Programma della giornata È gradita conferma di partecipazione

3283641901 Eval solo WhatsApp • 3247798357 Nadia solo WhatsApp • curam1953@gmail.com

Ore 9.30 Accoglienza Avvio del Convegno

“Cibo: la mappa delle emozioni” con la partecipazione del Pubblico

Saluti delle Autorità: **Annalisa Rizzo - Assessore all'Agricoltura e alle Pari Opportunità**

Cibo e benessere: una ricerca complessa e stimolante

“I miti da sfatare. Vero o falso?” - Interazione con il Pubblico

Giuseppe Bargerò, Specialista in Medicina Interna, Diabetologia e Malattie Metaboliche

Gli strumenti per l'energia quotidiana, strategie alimentari

“L'esperienza personale” - interazione con il Pubblico

Matteo Basile, Dirigente Biologo presso il Laboratorio di Biochimica Clinica dell'Ospedale di Novara

“Micro-pausa attiva con stretching da seduti, respirazione profonda,
apprendimento di una postura corretta” con Chiara Tenani

Coffee break

Mele: “Riscoperta e gestione del patrimonio genetico delle antiche cultivar piemontesi”

Costanza Biani, Responsabile Immagine e Marketing de “Il Torsolo”

Simone Prendin, Dottore in Viticoltura ed Enologia

Interazioni con il Pubblico e riflessioni conclusive

Maria Antonietta Pinto, Psicopedagogista

Moderatore: **Paola Mariangela Testera, Medico Veterinario**

RINFRESCO A BUFFET

ORE 14 Ripresa del lavoro in sottogruppi

Dialogando con i Produttori: “Dall'albero al bicchiere” **Costanza Biani e Simone Prendin**

Valore e Sapore del KM 0 **Federico Luparia, Agricoltore**

Mele e Bellezza: “Auto-trattamento e cura del viso” **Rita Caprioglio, Naturopata**

Ascoltare il Corpo: “Il cibo come Soluzione ai Nostri Bisogni” **Daniele Rampado, Biologo e Nutrizionista**

Con la collaborazione di:

