



SERÕES DA BONJÓIA

10 de Maio.07 — 21h15

Ciclo da Saúde e Bem-Estar:

“A longevidade associada à alimentação e actividade física” pela Nutricionista Dr^a Rosa Maria Santos

A longevidade depende de muitos factores, entre os quais a alimentação e a prática desportiva. Uma alimentação saudável associada ao hábito regular de actividade física é sem dúvida um dos segredos para uma melhor qualidade vida e longevidade.

Será possível ter uma alimentação que nos sacia e nos dá prazer, mas que não faça mal à saúde?

Para nos falar sobre a **alimentação no nosso quotidiano, associada ao desporto para uma maior longevidade** estará, ao **Serão da Bonjóia**, a **Nutricionista Dr^a Rosa Maria Santos**, com a presença da Atleta Rosa Mota.

ENTRADA LIVRE



Quinta de Bonjóia
Rua de Bonjóia, 185; 4300-082 Porto
Tel. 22 5899260; www.bonjoia.org

