

LE SETTE MIGLIORI NOTIZIE DELLA SETTIMANA

RELAX E YOGA AD ABANO

La voce potente di Malika Ayane e l'ironia di Colapesce Dimartino. E poi workshop di mindfulness, lezioni di yoga nella natura, aperitivi in terrazza, street food. Dal 4 al 6 ottobre l'appuntamento è ad Abano Terme (Padova), la più antica stazione termale d'Europa, con il Festival (*Re*) *Generation*. Prevede oltre sessanta iniziative, inclusi tour in bici, a piedi, a cavallo o in barca, regenerationfestival.it



2

PRENOTA LA TUA VISITA

Per tutto il mese di ottobre, torna la campagna Nastro Rosa di Lilt for Women per la prevenzione del carcinoma mammario. Telefonando al numero verde 800-998877, puoi prenotare una visita senologica presso uno degli ambulatori Lilt (Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori) in tutta Italia. Il claim della campagna, quest'anno, è *Join the fight*, per invitare tutte a unirsi contro la malattia, lilt.it



3

MAMME SENZA STRESS

Dalla ricerca di una gravidanza fino al parto, i consigli di Gloria Scarpa, *@ostetricainrosa*, esperta di maternità seguitissima sui social, nel libro *Nove mesi con te* (Vallardi, 18 euro).



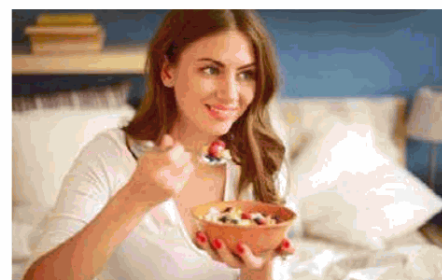
INCONTRA UN PREMIO NOBEL

Incontri con scienziati e premi Nobel, concerti, laboratori interattivi. Dal 27 settembre al 13 ottobre, Bergamo ospita la ventitreesima edizione di BergamoScienza, festival di divulgazione scientifica, bergamoscienza.it

4

UOMO, TERRA, ANIMALI, SIAMO TUTTI CONNESSI

Domenica 29 settembre, al Teatro Franco Parenti di Milano, si riflette sulla nostra salute e su quella del pianeta e di tutti gli altri esseri viventi con *Le parole della salute circolare*, spettacolo a cura della scienziata Ilaria Capua, aboca.com



5

6

IL MEDICO È ONLINE

Mama Mind è il primo centro medico online dedicato alla salute della donna. Nato dall'esperienza di Mama Chat, che fornisce supporto psicologico online, offre consulti ginecologici, consulenze nutrizionali, ostetriche e psicopedagogiche, terapie individuali e di coppia e mediazione familiare a prezzi calibrati, mamamind.it

7

SPINACI E FRUTTA SECCA PER SALVARE I RICORDI

La memoria va allenata ogni giorno, ma per proteggerla fino all'età avanzata occorre aiutarsi anche a tavola. Secondo uno studio pubblicato sulla rivista *Neurology*, la dieta MIND consente di mantenere giovani i neuroni. Simile alla mediterranea, si basa sul consumo di cereali, pasta, riso integrali (almeno tre porzioni al giorno), verdure, meglio se a foglia verde, come spinaci e cavolo riccio (almeno una porzione al giorno), frutti di bosco (una porzione giornaliera), olio di oliva, legumi, frutta secca.