



Rallentare l'invecchiamento **con esercizi fisici e regimi alimentari calibrati.** *Non è mai troppo presto, non è mai troppo tardi*

Accademia Galileiana di Scienze, Lettere e Arti di Padova
Aula Guariento, 19 Gennaio 2017 - Ore 16 -18

Via Accademia, 7 – 35139 Padova - Segreteria generale 049 655249 – e-mail: galileiana@libero.it – www.accademiagalileiana.it

Organizzatori: Ugo Carraro e Antonio Paoli



Giovedì 19 Gennaio 2017

- 16.00** Storia, presente e futuro di BAM, Cir-Myo, EJTM, PaduaMuscleDays e Seminari Miologici Padovani, Ugo Carraro e Antonio Paoli
- 16.20** 2nd PdMyoSeminar - Introduzione del Coordinatore, Paolo Tessari, *Università di Padova*
- 16.40** Esercizio fisico e semi-digiuno, un connubio vincente, Antonio Paoli, *Università di Padova*
- 17.00** La fisioterapia cardiorespiratoria in montagna, Leonida Compostella, *Istituto Codivilla-Putti, Cortina*
- 17.20** Una buona abitudine: 10 minuti di Full-Body In-bed Gym, Ugo Carraro, *IRCCS Fondazione Ospedale San Camillo di Venezia-Lido*
- 17.40** Il contributo del tè ad una corretta nutrizione. Nicoletta Tul, *La Finestra del Tè, Padova*
- 18.00** Una buona tazza di tè verde per tutti ...