

----- INCONTRO DI PREVENZIONE

## SALUTE E PIACERE un equilibrio possibile?



Prevenzione, comportamenti e stile di vita: quello che sappiamo... e quello che facciamo davvero

**SALA POZZOLI**  
**CONFINDUSTRIA LA SPEZIA**  
Via Ceccardo Roccatagliata Ceccardi, 1,  
19121 La Spezia SP

**21 MAGGIO 2026**  
**h 17.00 - 19.00**

**inizio puntuale**



**DOTT. SSA SANDRA CATARSI**  
Dietista, coach e mentor

### I TEMI DELL'INCONTRO

- Prevenzione e vita reale
- Salute e piacere
- Il corpo come sistema di segnali
- Prevenzione e differenze di genere
- I meccanismi che ostacolano il cambiamento
- Verso una prevenzione sostenibile

"L'obiettivo non è fornire regole,  
ma aprire uno spazio di consapevolezza"