Università della Terza Età "Danilo Dobrina" Trieste APS



Lunedì 23 e lunedì 30 novembre 2026
ore 17.00, aula Razore

la Signora Rosanna DI ILIO

ci parlerà di

PREVENZIONE DELLA SARCOPENIA PER INVECCHIARE IN SALUTE

La perdita muscolare fisiologica dovuta all'avanzare dell'età, cause e conseguenze.
Come preservare più possibile la salute con piccole abitudini giornaliere: nutrizione equilibrata, importanza dell'integrazione e movimento per mantenere la salute.