

# PILLOLE DI BENESSERE

Appuntamenti online per il personale delle APSP  
aprile - maggio 2026



Nell'ambito del Distretto Family Audit, le 29 APSP aderenti insieme ad Upipa hanno pensato di offrire a tutte le persone che lavorano negli Enti alcuni appuntamenti per **favorire l'adozione di stili di vita sani e promuovere il benessere**

**La partecipazione è libera e gratuita**

## **Corretta alimentazione del(la) turnista**

**Ritmo circadiano, effetti del lavoro a turni sull'organismo, principi di alimentazione per turnist\* e strategie pratiche**

con la dott.ssa Elisa Pichler, biologa nutrizionista, già docente per Upipa sul tema dell'alimentazione per il personale  
**lunedì 27 aprile dalle 17.30 alle 19.00, online**

## **Alimentazione in menopausa**

**Cambiamenti ormonali e fisici, raccomandazioni dietetiche generali e per la prevenzione di malattie metaboliche e cardiovascolari**

con la dott.ssa Elisa Pichler, biologa nutrizionista  
**lunedì 25 maggio dalle 17.30 alle 19.00, online**

**Se vuoi saperne di più, guarda il video qui a fianco!**

Puoi iscriverti a questo link: [bit.ly/Pillole-26](https://bit.ly/Pillole-26)

Se non puoi partecipare alla diretta, iscriviti lo stesso: riceverai un link con la registrazione e avrai tempo un mese per vederla



**NB:** invieremo il link un paio di giorni prima dell'appuntamento e poi di nuovo il giorno stesso: **se non la ricevi, controlla nello spam!**

**Per ulteriori informazioni:**  
[dfa-apsp@upipa.tn.it](mailto:dfa-apsp@upipa.tn.it)

**upipa**  
Unione Provinciale Istituzioni Per l'Assistenza

