**Fermare il tempo: le strategie per la longevità dalla colazione alla cena. Franco Berrino domenica al BPER Banca Forum Monzani**

*Mangiare bene è uno dei principali segreti per vivere più a lungo e felici. Ma da cosa partire? E quali sono le regole che tutti dovrebbero rispettare nel quotidiano? Lo spiega Franco Berrino nel suo ultimo libro, che presenta a Modena domenica 11 febbraio. Tutti gli incontri di Forum Eventi sono a ingresso libero con prenotazione consigliata sul sito www.forumguidomonzani.it. Gli appuntamenti sono visibili anche in streaming sulla pagina Facebook e sul canale YouTube del BPER Banca Forum Monzani*

Che mangiare bene sia uno dei principali segreti per vivere a lungo e mantenersi in salute è un concetto che abbiamo ormai appreso un po’ tutti. Almeno a livello teorico. Nella pratica però, ovvero nella vita di tutti i giorni, la faccenda spesso si complica e si finisce per fare scelte alimentari decisamente poco salutari, dettate in parte dai ritmi frenetici, in parte, forse, anche da un po’ di pigrizia. La buona notizia? Possono bastare piccoli ma importanti accorgimenti per abituarsi a mangiare correttamente, perdere peso ma soprattutto vivere bene e a lungo. A spiegarlo **domenica 11 febbraio alle 17.30** presso il **BPER Banca Forum Monzani di Modena** (via Aristotele, 33) è il maestro indiscusso della corretta alimentazione, ovvero **Franco Berrino**, tornato in libreria con il nuovo volume “Fermare il tempo. Con piccole dosi di cibo e benessere” (Solferino). Berrino traccia le istruzioni per alimentarsi con giudizio e non ammalarsi. Da cosa partire? Dalla scelta degli ingredienti che si portano in tavola. Mangiare una varietà di cibi naturali piuttosto che le manipolazioni industriali dei cibi è uno dei principali segreti per vivere più a lungo e felici. Lo spiega questo libro che raccoglie le «piccole dosi di saggezza» del medico e maestro riconosciuto della sana alimentazione.

Franco Berrino, medico ed epidemiologo, ha diretto l’Unità di Epidemiologia e il Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva dell’Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. Nel 2015 ha fondato, con Enrica Bortolazzi, l’associazione "La Grande Via" per promuovere la prevenzione e la longevità in salute. Tra i suoi libri: "Il cibo dell’uomo", "La Grande Via" con Luigi Fontana, "Ventuno giorni per rinascere" con Daniel Lumera e David Mariani, "La via della leggerezza" con Daniel Lumera, "Il cibo della saggezza" con Marco Montagnani, "Il mandala della vita" e "La foresta di perle" con Enrica Bortolazzi.

**Tutti gli incontri sono a ingresso libero con prenotazione consigliata sul sito www.forumguidomonzani.it. Gli appuntamenti sono visibili anche in streaming sulla pagina Facebook e sul canale YouTube del BPER Banca Forum Monzani**

**Infoline:** BPER Banca Forum Monzani, tel. 059 2021093

**Ufficio stampa MediaMente**

Silvia Gibellini cell.339.8850143

[stampa@mediamentecomunicazione.it](mailto:stampa@mediamentecomunicazione.it)