



Associazione culturale

# MONOS

...perché la conoscenza preceda sempre l'azione

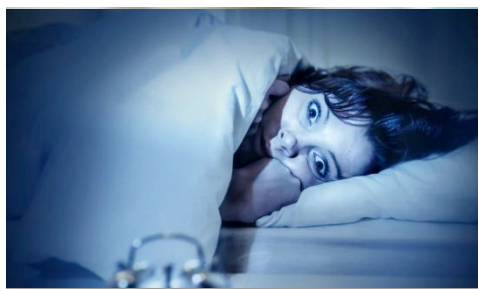
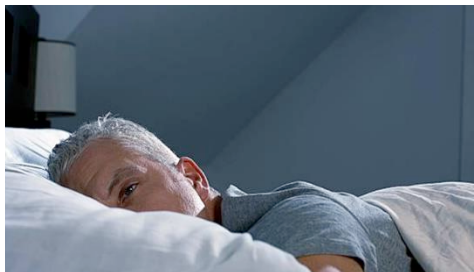
**SERATE A TEMA ORE 20.30 (INGRESSO GRATUITO)**

**SALA POLIVALENTE VECCHIO MULINO, PIAZZA ROMA NUVOLENTO (BS)**

**Martedì 16 aprile**

**Il cibo di Morfeo**

Hai difficoltà a dormire e non sai perché? Certo, abbiamo tutti momenti in cui lo stress è il colpevole e ci ritroviamo a rigirarci per tutta la notte ma...



Gli esseri umani sono preda di tre malattie croniche e incurabili: il bisogno di cibo, il bisogno di sonno e il bisogno di rispetto. *(Henry De Montherlant)*

**«Il cibo di Morfeo»  
è a cura di:  
dott.ssa Renata Carraro  
e Fabrizio Graffi**

...lo sapevi che **gli alimenti** che si mangiano possono avere **un enorme impatto** sulla tua capacità di dormire una notte riposante ma non solo... anche **inconsapevoli abitudini** che sembrano apparentemente insignificanti possono, **se prese insieme**, contribuire alle notti bianche. Siamo certi di conoscere i concetti basilari **per un buon sonno?**

**info tel. 360 808878**



Monos associazione culturale



**Con il patrocinio del  
Comune di Nuvolento**