

IL PERCORSO TANTE INIZIATIVE ED ESCURSIONI

I sani stili di vita indicati dalla Lilt

● **Cibo-benessere-equilibrio**, le tre parole magiche del percorso di buone pratiche per la prevenzione e lotta ai tumori, promosso dalla sezione provinciale della Lilt nell'ambito della Rilt (Rete Integrata Lotta Tumori), il progetto sostenuto dalla **Fondazione con il Sud** che coinvolge anche le associazioni Cerignola per l'Oncologia, Caritas Incontro S. Severo, Il Girasole (Manfredonia), associazione Mosaico (San Marco in Lamis) e associazione Sos-Ser (S. Marco in Lamis), con la Lilt Foggia capofila.

Previste più tappe laboratoriali, per portare i partecipanti a conoscere come adottare sani e corretti stili di vita che partono da una sana alimentazione e includono esercizio fisico, anche moderato, e socialità.

«E' dimostrato - dice la presidente Lilt, Valeria De Trino Galante - come la psiche influenzi il fisico, nella salute e nella malattia. Questo nostro percorso di prevenzione mira da un lato ad incentivare il potere della psiche attraverso il bello e a fornire gli strumenti per affrontare il cambiamento legato ai corretti stili di vita. Nel campo dell'alimentazione, il percorso servirà ad implementare le conoscenze sulle proprietà e l'utilizzo di alimenti, spezie, odori...».

La prima tappa del percorso del benessere si svolgerà entro giugno alle Isole Tremiti dove è in programma "Dal percorso vita al canto delle Diomedee", passeggiata nel micromondo delle biodiversità e della bellezza naturalistica; seconda tappa a San Marco in Lamis, "Dai dinosauri alla Difesa di San Matteo", che porterà i partecipanti a visitare il bosco di San Matteo e poi il parco dei dinosauri. Fra i suggestivi temi degli altri percorsi, «Il cibo anima l'arte», una ricerca di «Aromi al buio» e i «Colori da mangiare» (info e iscrizioni: 0881/661465, o sulla pagina Fb Lega italiana per la lotta contro i tumori).

