

# Cibo e salute

Incontri in piccoli gruppi

a Lugano e Bellinzona  
da aprile a ottobre 2026



lega cancro ticino

## Cibo e salute

Incontri formativi ed informativi dedicati all'apprendimento di una sana alimentazione senza perdere di vista gusti e sapori.

Gli incontri si tengono **dalle ore 17.00 alle ore 18.00** nelle sedi della Lega cancro Ticino di Lugano e Bellinzona.

### DATE INCONTRI

#### Calendario Lugano

Sede della Lega cancro Ticino  
Via L. Ariosto 6  
condotti da Elena Mottis, dietista

#### Calendario Bellinzona

Sede della Lega cancro Ticino  
Piazza Nosetto 3  
condotti da Pamela Demenga, dietista

#### Primavera

15.04.2026

Dolci in salute, come preparare  
dessert che fanno bene

#### Estate

28.05.2026

Dolci che nutrono, idee pratiche per des-  
sert equilibrati

#### Autunno

09.09.2026

L'era delle proteine: tra moda  
alimentare e scelte salutari

#### Inverno

29.10.2026

Proteine al centro: miti, benefici  
e scelte consapevoli

### Informazioni

La partecipazione è gratuita.

Per ragioni organizzative e logistiche è richiesta l'iscrizione allo ☎ 091 820 64 40  
oppure ✉ [corsi-e-incontri@legacancro-ti.ch](mailto:corsi-e-incontri@legacancro-ti.ch).