



Venerdì 21 aprile 2023 h.18:30

Sala polivalente

Prenotazione presso la reception entro il 18 aprile

## Presentazione del Libro

Diviso per stagioni, *Smetti di fumare con gusto* è un «ricettario» di consigli scientifici e pratici per ogni periodo dell'anno, di storie e di ricette gastronomiche elaborate dallo chef Cesare Battisti, per aiutare i fumatori a spegnere per sempre l'ultima sigaretta.



*In questo libro innovativo,*

*lo pneumologo **Roberto Boffi***

*la biologa nutrizionista **Anna Villarini***

*la giornalista **Lorella Beretta***

*raccontano come il cibo può essere un sostegno per:*

- combattere la voglia di accendere «l'ultima sigaretta»;
- non ingrassare;
- contrastare insonnia, ansia, stitichezza e fame;
- aiutare l'organismo a guarire dai danni da fumo.



Conduce l'incontro

**Giulio Mola**

giornalista de "Il Giorno"

