

Sono Laura Carli, farmacista dal 2015, anno della laurea in Chimica e tecnologia farmaceutiche all'Università di Pisa. Nel 2021 ho conseguito una seconda laurea in Scienze della nutrizione umana e ho un Diploma in Fitoterapia. Attualmente sono responsabile dei servizi di telemedicina nella farmacia in cui lavoro e sono sempre alla ricerca della soluzione migliore per chiunque mi chieda un consiglio sulla salute. Dopo l'esperienza degli scorsi anni ho deciso di proporre un programma dedicato ad alimentazione, salute e fitoterapia, articolato in 5 lezioni mensili. L'obiettivo è quello di comprendere i principali cambiamenti del corpo che si manifestano con l'avanzare dell'età e come affrontarli attraverso l'alimentazione, il movimento, i rimedi naturali e la prevenzione.

“Il corpo che cambia: salute, alimentazione e rimedi naturali dopo i 60 anni”

24 Ottobre - Il metabolismo rallenta: energia, peso e digestione

21 Novembre - Ossa, articolazioni e muscoli: restare in movimento

19 Dicembre – Il cuore e la circolazione: piccoli segnali da ascoltare

16 Gennaio - Cervello, memoria e umore: la mente che invecchia bene

27 Febbraio – Pelle, occhi e intestino: segnali visibili del tempo