

**Organizza gratuitamente su Zoom**

**Martedì 30 novembre ore 20,30**

**“30 minuti per il benessere”**

**Nella terza serata parleremo di Magnesio e Melatonina due integratori di fondamentale importanza per il mantenimento del benessere.**

**Il magnesio lo troviamo in quasi tutte le cellule del nostro corpo, è indispensabile per l'attività di oltre 300 enzimi e svolge un ruolo fondamentale praticamente su quasi tutti gli apparati del corpo umano. La melatonina ha tra le sue innumerevoli funzioni quella di mantenere in forma la ghiandola pineale, rallentare i processi di invecchiamento e favorire un sonno regolare e profondo.**

**Per iscrizioni e ricevere il link d'ingresso **351.5828819** con messaggio Whatsapp**

**(mettere nome, cognome ed eventualmente la mail)**

**Consigliamo di iscriversi al nostro Canale Telegram Onda Vitale Associazione sempre aggiornato con tante informazioni interessanti e a quello su Youtube.**

**Melissa Villa e Carlo Montagnino Naturopati**

**Ideatori del percorso:**

