



## CIRCOLO DI CULTURA DI BELLINZONA

**«Vivere in salute: la rivincita dello stile di vita» con la Dr.ssa Lisa Pellegrini**

**SABATO 12 APRILE 2025 ORE 17.00**

La vita è quanto di più prezioso abbiamo. È quindi importante viverla in salute, in armonia con noi stessi e con il mondo che ci circonda.

Adottare uno stile di vita sano significa fare scelte consapevoli in diversi aspetti della nostra vita quotidiana, dal cibo che mangiamo, all'attività fisica che pratichiamo, fino alla qualità del sonno e alla gestione dello stress. Coltivare inoltre un atteggiamento positivo e stimolare la resilienza emotiva, giocano anch'essi un ruolo fondamentale.

La ricerca scientifica mostra sempre di più quanto uno stile di vita salutare impatta non solo sulla longevità, ma anche sulla qualità di vita influenzando profondamente il benessere fisico, mentale ed emotivo.

### **Lisa Pellegrini**

Nata e cresciuta in Ticino, ha studiato medicina a Basilea. Dal 1996 a tutt'ora lavora in ospedale.

Si è specializzata dapprima in medicina interna in Ticino (lavorando negli ospedali EOC di Bellinzona, Lugano e Locarno) e in seguito, nel 2006-2007, si è specializzata in nefrologia all'Ospedale Universitario di Zurigo.

Tornata in Ticino si occupa principalmente di pazienti ambulatoriali con problemi nefrologici di diversi tipi. Si occupa anche di pazienti in trattamento dialitico, trapiantati renali, o che accedono in ospedale (pronto soccorso e reparto di degenza).

In questi 30 anni di esperienza medica ha sviluppato un interesse particolare per la medicina preventiva e per lo stile di vita salutare, per frenare l'insorgenza di alcune malattie e per vivere una vita in salute e soddisfacente.

PRESSO DOMUS POETICA, VIA A. DI SACCO 4, 6500 BELLINZONA

Soci CCB: fr 15.- Non soci: fr. 25.-

Posti limitati, iscrizioni indispensabili presso [info@culturabellinzona.ch](mailto:info@culturabellinzona.ch)