

CODICE FISCALE 02060250996
Ricerca Sanitaria
5xmille.ospedalesanmartino.it

Verifica di utilizzare il Codice Fiscale corretto per continuare a sostenere il **POLICLINICO SAN MARTINO** con il tuo **5X1000**

VENERDI
8
SETTEMBRE
2023

Non solo codici a Palazzo – Un aperitivo con gli autori Claudio Senzioni e Dino Frambati



asef **LASCIA SOLO RICORDI** **PREVIDENZA FUNERARIA**
 INFORMAZIONI: presso le nostre agenzie / www.asef.it
 Numero Verde **800-550755** con prefisso 12

DOVE

ORARIO

INIZIO: 17,00
FINE: 19,00

CONTATTI

☎ 338 414 4780
✉ cultura@ordineavvocatigenova.it
🌐 VISITA IL SITO

CONDIVIDI



Nell'ambito della rassegna letteraria **NON SOLO CODICI A PALAZZO – UN APERITIVO CON L'AUTORE** venerdì 8 settembre 2023 alle ore 17, nei locali del Centro Cultura e Formazione dell'Ordine degli Avvocati, sito in Genova, via XII ottobre 3, si terrà la presentazione del libro "VOL ARE E VINCERE- L'Incredibile storia dell'Aero Club di Genova", scritto da Claudio Senzioni e Dino Frambati, cui seguirà l'inaugurazione della mostra di pittura e scultura dal titolo **AVIATORI e AVIATRICI**.

coopservice
integrated facility services
www.coopservice.it

La presentazione del libro, scritto da Dino Frambati, attuale Consigliere Nazionale dell'Ordine dei Giornalisti, e Claudio Senzioni, imprenditore e ex presidente dell'Aero Club genovese, sarà condotta dall'avv. Gabriella de Filippis, responsabile delle attività culturali e artistiche del Centro Cultura in questione e organizzatrice dell'evento e dal Gen. D. A. e Presidente regionale Associazione Arma Aeronautica – Aviatori d'Italia Salvatore Gagliano, che illustrerà ai presenti anche alcune particolari tecniche di volo. Entrambi dialogheranno con i due autori del libro.

Saranno inoltre presenti, oltre al Presidente e al Vice Presidente dell'Ordine degli Avvocati, rispettivamente avv. Luigi Cocchi e avv. Stefano Savi anche il neo presidente dell'Aero Club di Genova, dott. Emilio Casabona, Marinella Accinelli, consigliera e Past President della Associazione FIDAPA BPW Italy sez. Genova, associazione che si occupa di promuovere e sostenere le iniziative delle donne nelle varie professioni interverrà brevemente per sottolineare il ruolo fondamentale ricoperto dalle donne nell'ambito della Aviazione

Infine, oltre che per i saluti e in qualità di madrina della mostra dedicata agli aviatori ma soprattutto alle aviatrici sarà presente l'assessore del Comune di Genova dott.ssa Paola Bordilli.

DIGIUNO INTERMITTENTE PER PERDERE PESO

PIANO DI DIGIUNO			LISTA DELLA SPESA
GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	<ul style="list-style-type: none"> Carboidrati: pasta, pane, riso, patate, dolci, frutta secca. Proteine: carne, pesce, uova, formaggi, tofu, legumi. Grassi: olio d'oliva, avocado, frutta secca. Verdure: spinaci, broccoli, zucchine, fave, piselli. Altri: tè, caffè, acqua.
GIORNO 4	GIORNO 5	GIORNO 6	
GIORNO 7	GIORNO 8	GIORNO 9	
GIORNO 10	GIORNO 11	GIORNO 12	

Saranno esposti circa 40 ritratti relativi a altrettanti aviatori e aviatrici del 900 che si sono particolarmente distinti nel loro campo, realizzati da 30 artisti italiani. Ogni opera avrà accanto una breve biografia dell'aviatore o aviatrice cui il ritratto si riferisce.



SEGNALA IL TUO EVENTO GRATUITAMENTE +

€ 15 521

Fabbricato indipendente

[Compra ora](#)

DIGIUNO INTERMITTENTE PER SENIOR

ETA': 40-45

Colazione: Uova strapazzate con toast integrale e fette di avocado

Pranzo: Verdure saltate in padella con tofu, broccoli, peperoni, carote e riso integrale

Snack: Trail mix con noci di frutta secca, frutta essicata e cioccolato fondente.

Cena: Curry di lenticchie e verdure servito su riso integrale.

ETA': 46-50

Colazione: Yogurt greco con frutta secca e miele.

Pranzo: Polpettine di carne con patate e verdure.

Snack: Pane tostato con avocado e formaggio.

Cena: Pasta di semola di grano duro con sugo di carne e verdure.

ETA': 51-55

Colazione: Frutti di bosco con yogurt.

Pranzo: Filetto di manzo con patate e verdure.

Snack: Pane tostato con avocado e formaggio.

Cena: Polpettine di carne con patate e verdure.

ETA': 56-60

Colazione: Yogurt greco con frutta secca e miele.

Pranzo: Polpettine di carne con patate e verdure.

Snack: Pane tostato con avocado e formaggio.

Cena: Pasta di semola di grano duro con sugo di carne e verdure.

ETA': 60+

Colazione: Frutti di bosco con yogurt.

Pranzo: Filetto di manzo con patate e verdure.

Snack: Pane tostato con avocado e formaggio.

Cena: Polpettine di carne con patate e verdure.

FastEasy