

## MELOG, la realtà condivisa

Gianluca Nicoletti

### Essere e Benessere

Nicoletta Carbone



**Nicoletta Carbone:** giornalista, laureata in scienze politiche con indirizzo sociologico, ha un'intensa esperienza di giornalismo divulgativo e scientifico. Ha collaborato a settimanali, mensili e programmi radiofonici con rubriche di alimentazione, benessere e medicina. Ha curato con medici e nutrizionisti la realizzazione di appuntamenti e corsi su temi relativi allo stile alimentare. Consulente di progetti editoriali per case editrici scientifiche, dal 1999 ha collaborato all'ideazione e alla stesura di testi per il programma Essere e Benessere, di cui è diventata anche conduttrice nel 2005.

in palinsesto:

Lun-Ven - 11:05

### Io tu e la... sedia

Come state seduti? Che tipo di cuscino usate? E in base a cosa avete scelto il vostro materasso? Nicoletta Carbone ne parla con il *prof. Stefano Negrini*, fisiatra e professore all'Università di Brescia e fondazione Don Gnocchi di Rovato e Direttore Scientifico ISICO (Istituto Scientifico Italiano Colonna vertebrale) di Milano e *Michele Romano*, direttore tecnico di ISICO e fisioterapista. Per saperne di più: [www.isico.it](http://www.isico.it).  
- Prevenzione del mal di schiena. Leggi l'*opuscolo di ISICO*

La postura la dice lunga anche sull'autostima. I consigli di *Alessandra Faiella*, comica e scrittrice.

Muscoli troppo contratti? Occhio al mal di testa. Ci spiega perché il *prof. Franco Mongini*, neurologo professore presso la facoltà di medicina dell'Università di Torino.

▶ | Ascolta un estratto del programma - **Muscoli contratti? No grazie! Proviamo con un panno caldo...**

13-01-2012

19-01-2012

▶ No allenament

18-01-2012

▶ Il mare d'invern

17-01-2012

▶ Una lacrima su

16-01-2012

▶ Leggere e scriv  
il nostro cervell

archiv  
scrivic



**DAILY LAB - I consi:  
benessere**

La trasmissione di l  
alla salute cambia e  
orizzonti, per raccon  
modi per vivere me  
esploreremo assie  
modalità differenti p  
l'obiettivo, vi fornir  
esempi per capire r  
scegliere la vostra s  
psico-fisico, l'alime  
fisica, la prevenzion  
benessere, le scop  
testimonianze degli  
possono chiamarci  
o un SMS, collegars  
profilo Facebook.

