



TANTISSIMI AUGURI! QUESTO È IL MIO REGALO PER TE: ISCRIZIONE ALLA SCUOLA DI DIETETICA

(SCUOLA DI EDUCAZIONE ALIMENTARE SERALE PER ADULTI)

Docente: Rossana Madaschi

- Ec. Dietista, Gastronoma e Docente di Scienza dell'alimentazione presso Istituti alberghieri di Bergamo e provincia
- Ospite da molti anni a trasmissioni televisive di BERGAMO TV, con temi e consigli ai telespettatori inerenti ad una sana ed equilibrata alimentazione
- Conduttrice di numerosi Corsi di educazione alimentare e di Cucina pratica naturale
- Relatrice di numerose conferenze presso Istituti pubblici e privati, Comuni, Associazioni ed eventi culturali
- Autrice di numerosi articoli pubblicati su riviste settimanali nazionali, periodici di informazione culturale e stili di vita Conduttrice di trasmissioni radiofoniche settimanali con la rubrica "Nutrirsi di salute a tavola!" sulle frequenze di RADIO ALTA (FM 101.7 MHz)
- Consulenze dietetiche personalizzate ed elaborazione di programmi alimentari presso lo studio privato.



La **Scuola di Dietetica** inizierà **lunedì 21 gennaio 2019** e si svolgerà in **8 lezioni dalle ore 20.30 alle ore 22.30 (con cadenza settimanale)** presso il Centro Professionale via Gleno, 2 Bergamo.

Al termine del corso verrà rilasciato un **Attestato di partecipazione** (da inserire nel Curriculum Vitae).

Il desiderio di **"saperne di più"** è una delle principali motivazioni di coloro che si iscrivono alla Scuola di Dietetica ed è un approfondimento di tematiche importanti di educazione alimentare.

Si sviluppa su più livelli (7 in tutto), ma l'iscrizione al 1° Livello non implica la frequentazione obbligatoria degli altri livelli, mentre coloro che volessero accedere ai livelli successivi devono necessariamente aver frequentato il 1° Livello per poter essere ammessi ai gradi successivi.

Durante le lezioni del 1° Livello verrà data la possibilità di conoscere ed approfondire molte tematiche della nutrizione, acquisire le corrette istruzioni operative affinché si possano realizzare programmi personalizzati per stare in salute, imparare ad alimentarsi in modo equilibrato, conoscere e scegliere i cibi più idonei per prevenire molte malattie e avere risposte a molti quesiti che spesso ci poniamo quali ad esempio:

"Sto assumendo la giusta quantità di proteine? – È corretto mangiare i carboidrati a pranzo e le proteine alla sera? – Cosa sono i grassi idrogenati? – Quali sono gli alimenti più ricchi di Calcio? – È preferibile utilizzare il sale integrale o il sale iodato? – Qual è la differenza tra lo zucchero integrale e quello di canna? – Che cos'è il glutammato monosodico? – Quante volte alla settimana e in che quantità dovrei consumare i formaggi? – Quale è l'olio più adatto per friggere? – Sto forse esagerando con le quantità dei primi (es. pasta)? – Qual è l'olio più dietetico? – Come posso combattere la "fame nervosa"? – Come dovrebbe essere una colazione ideale? – È indispensabile utilizzare i prodotti integrali? – Un'alimentazione biologica è migliore? – La soia è un cereale o un legume? – Mangiare la frutta a fine pasto è sbagliato? – Assicuro ai miei cari l'apporto giornaliero di vitamine, sali minerali e fibre di cui hanno bisogno? – Come dovrebbe essere l'alimentazione corretta di un bambino in crescita? – Il latte di soia può sostituire il latte di mucca? – L'olio di palma è dannoso per la nostra salute? – Qual è l'acqua migliore da bere? – Come si calcola il proprio peso ideale? – Il consumo di carne rossa espone al rischio di tumori? – Quante calorie devo assumere al giorno? – I formaggi di capra hanno colesterolo? – Il seitan è adatto ai celiaci? – Cos'è il mopur? – I prodotti surgelati sono di qualità? – Che cos'è il Kamut? – L'alcol è una bevanda o un alimento? – Quale è l'acqua migliore da bere? – Come si calcola il proprio peso ideale? – L'olio di palma è dannoso per la nostra salute? – Il caffè decaffeinato è migliore? – I coloranti presenti nei cibi sono pericolosi? Che cos'è il burro anidro? – Le bacche di goji contengono antiossidanti? – I prodotti da forno lievitati fanno male? – Quali cibi deve assumere chi pratica sport? – Le intolleranze o allergie alimentare possono causare carenze nutrizionali? – Ci sono alimenti che prevengono i tumori? – Le uova fatte bollire sviluppano sostanze velenose? – Come si leggono le etichette? – Qual è la differenza tra la centrifuga e l'estrattore di succo? – Quali sono le corrette combinazioni degli alimenti?" e tante altre domande a cui troverete risposte esaustive e dettagliate, ma soprattutto scientifiche.

Per ulteriori informazioni, o richiedere il programma dettagliato della Scuola di Dietetica, inviare un'email all'indirizzo **info@nutrirsidisalute.it**, oppure telefonare al numero **347.0332740** (visita anche il sito: **www.nutrirsidisalute.it**).