



NEWSLETTER
DAL 5 GENNAIO 2026

Ben ritrovati. Ecco per voi i prossimi appuntamenti e tutte le news.

Buona salute a tutti!

Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista

- - - PROSSIMI CORSI DI CUCINA NATURALE





**LEZIONE DI CUCINA NATURALE:
“DIMAGRIRE MANGIANDO!”**

**Giovedì 15 gennaio
dalle ore 20.00 alle ore 22.00**

(clicca qui per il volantino)

Desideri preparare un **menù** diverso dal solito, equilibrato, sfizioso ma **che consenta di controllare le calorie a tavola** e recuperare la linea?

Non perdere questa lezione con piatti light, ricchi di sapore, facili da realizzare e con tante idee per portare **gusto e salute a tavola.**

A tutti i partecipanti verrà inoltre consegnato il ricettario completo, il materiale informativo di supporto e

si svilupperanno tematiche inerenti al **funzionamento del metabolismo basale**, al **dispendio calorico giornaliero**, ai corretti **comportamenti «amici della linea»**, all'importanza della **varietà dei cibi sani**.

ATTENZIONE

In omaggio a tutti gli iscritti le slide proiettate con a tema: **«Calcola il tuo peso ideale»** con le **formule per calcolare il proprio peso forma e consigli efficaci per dimagrire a tavola!**

Sarà inoltre mostrato un fax simile di una **dieta dimagrante equilibrata**.

"DIMAGRIRE MANGIANDO!"

- **"Arrosto" delizioso di lenticchie al rosmarino**
- **Sfiziose patate al forno al profumo di limone**
- **"Formaggio" grattugiato (fatto in casa)**
- **Dadolata di verdure in salsa rosa**
- **Bon Bon squisiti con scaglie di cioccolato fondente**
- **Pane integrale con semi di sesamo**
- **Infuso "saziante" di liquirizia e zenzero**

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

"DIMAGRIRE MANGIANDO!"

Iscrizioni: per iscriversi è necessario rispondere a questa mail compilando ed inviando la **"Scheda iscrizione"** ([clicca il link](#)).

Per coloro che non riuscissero a compilare la scheda in Excel, si richiede di indicare semplicemente, nell'e-mail di risposta, tutti i seguenti dati: **nome, cognome, indirizzo di abitazione, CAP, luogo e data di nascita, recapito telefonico, mail.** La scheda deve essere gentilmente compilata anche da coloro che hanno già partecipato ad altre lezioni di cucina naturale.

Sede: la lezione di cucina naturale si terrà a Bergamo (Celadina) presso la sede “Nutrirsi di salute” in collaborazione con l’associazione culturale “Il Sentiero della Salute”.

La quota di partecipazione è di € 35,00 ed è anche comprensiva della degustazione di tutte le preparazioni della lezione di cucina naturale.

A tutti i partecipanti verrà inoltre consegnato il ricettario e si svilupperanno tematiche di educazione alimentare. Il pagamento avviene all’inizio della lezione di cucina naturale a cui si partecipa.

Per ulteriori informazioni potete inviare un’e-mail all’indirizzo di posta elettronica info@nutrirsidisalute.it oppure telefonate al numero di cellulare: **348.811.91.31**

--- CONSULENZE DIETETICHE





ROSSANA MADASCHI



ANNA TALLARINI

**Studio privato di consulenze dietetiche
a BERGAMO (Celadina)**

"Dimagrire... mangiando! Ed è una promessa!"

Per fissare un appuntamento potete inviare un'email all'indirizzo info@nutrirsidisalute.it, oppure telefonare al numero **347.0332740** Per maggiori informazioni visita il sito www.nutrirsidisalute.it

Consulenze dietetiche (Studio privato)

Entrate ed uscite energetiche possono essere paragonate ai due piatti di una bilancia che, per poter mantenere il peso nella norma, devono essere in equilibrio.

Nel corso della vita, però, non è semplice raggiungere e preservare questa armonia e, a incidere negativamente, molto spesso vi sono fattori quali la sedentarietà o gli stati di malattia.

È necessario pertanto riequilibrare entrambi i piatti della bilancia energetica: da un lato modificando le entrate (ciò che mangiamo) e dall'altro considerando anche le uscite energetiche (attività fisica e lavorativa). Il benessere non è tuttavia solamente una questione di peso!

Come affermano le Linee Guida per una sana alimentazione italiana, infatti, non esiste l'alimento "completo" o "perfetto" che sia in grado di soddisfare da solo le nostre necessità nutritive.

Per tale ragione è opportuno ricordare che **"La varietà di cibi sani è alla base della salute" e, vi assicuro, si può dimagrire... mangiando (è una promessa)!**

Consulenze dietetiche con programmi alimentari su appuntamento

- Diete dimagranti
- Diete per chi ha colesterolo e trigliceridi alti
- Diete per ipertesi
- Diete per intolleranze (al lattosio, ai lieviti, al glutine ecc.)
- Diete per celiaci
- Diete per chi soffre di esofago, stomaco e intestino affaticati
- Diete per chi soffre di problematiche tiroidee
- Diete normocaloriche bilanciate
- Diete vegetariane
- Diete vegane

oppure altre diete in base a richieste personali.

Sede

Studio privato della Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista, Via Monte Tesoro, 12 (zona

Celadina) Bergamo.

ATB: linee bus n° 7 e n° 8

Orari di apertura

Lo studio è aperto nei seguenti orari: 8.30-13.30 14.30-20.30

martedì: 18.00 - 22.00

sabato: 8.30-18.30 (con orario continuato)

Per fissare un appuntamento

Telefonare al numero 347.0332740, oppure inviare una mail: info@nutrirsidisalute.it

Consulenze a cura di:

- **Dott.ssa Rossana Madaschi, Nutrizionista - Dietista**, per l'elaborazione dei programmi alimentari
- **Dott.ssa Anna Tallarini, Nutrizionista - Dietista**, per la valutazione nutrizionale

Per maggiori informazioni visita il sito www.nutrirsidisalute.it



Nella newsletter trovi anche [i miei video di TikTok 🎥!](#)

Ogni settimana ti lascio qui uno spunto veloce e pratico su alimentazione e benessere.

[Un minuto di consigli pratici per prenderti cura di te, tra alimentazione e piccoli gesti di salute quotidiana.](#)

Così, anche se non usi TikTok, non ti perdi nulla!

**"Fusilli integrali
con crema di cavolo rosso"**
[\(clicca qui per vedere il video\)](#)



[Se vuoi curiosare tra tutti i miei video, mi trovi su TikTok come:](#)

Nutrizionista Rossana Madaschi

oppure

@nutrirsidisalute.it

--- L'ESPERTA IN TV





BERGAMO TV

Trasmissioni televisive

Carissimi amici,
vi aspetto **il primo lunedì di ogni mese** alle ore 8.20
su **Bergamo TV!**
Potrete così seguire la nuova serie delle trasmissioni
televisive **“Appunti di salute”**.



Ecco l'ultima puntata televisiva andata in onda:

- Quiz della salute: "**Legumi secchi o decorticati?**" ([clicca qui per vedere la puntata](#))
- Ricetta naturale: "**Cotolette di lenticchie rosse**" ([clicca qui per scaricare la ricetta](#))

Vuoi visionare altre puntate televisive con ospite la Dott.ssa Rossana Madaschi?

Visita il sito www.nutrirsidisalute.it (tasto "L'esperta in TV") e clicca la puntata desiderata.

Buona visione!



Vi aspetto in edicola

anche questo mese con la mia rubrica "L'angolo della salute"

tra le pagine di "Cotto e mangiato",

la rivista ufficiale del programma televisivo di Italia 1.

Ci vediamo in edicola ogni mese!



- - - CONFERENZE E CONVEGNI





Verderio (LC)

Sabato 10 gennaio 2026

ore 9.30

Conferenza e corso gratuito

di educazione alimentare

e di cucina naturale con degustazione

a cura della

Dott.ssa Rossana Madaschi

[\(clicca qui per il volantino\)](#)

**L'incontro gratuito teorico-pratico si svolgerà presso Villa
Gallavresi - viale dei Municipi 18/20, Verderio (LC).**

Per informazioni e iscrizioni gratuite

Telefono: 039– 5905952 (segreteria)

Mail: servizi allapersona@comune.verderio.lc.it

NB: **I'incontro è aperto anche ai bambini** accompagnati da un adulto e chi desidera potrà contribuire alla preparazione delle ricette.

In omaggio verrà distribuito il **fantastico kit per Piccoli Chef** (cappellino, pettorina e guanti)



Curno (BG)

Sabato 10 gennaio 2026

ore 16.00

Conferenza e corso gratuito

di educazione alimentare

e di cucina naturale con degustazione

a cura della

Dott.ssa Rossana Madaschi

[\(clicca qui per il volantino\)](#)

**L'incontro gratuito teorico-pratico si svolgerà presso la
Cooperativa Il Sole e la Terra, in via E. Fermi 56, Curno (BG).**

Per informazioni e iscrizioni gratuite

Telefono: 035/401242

Mail: amministrazione@ilsoleelaterra.it

NB: **I'incontro è aperto anche ai bambini** accompagnati da un adulto e chi desidera potrà contribuire alla preparazione delle ricette.

In omaggio verrà distribuito il **fantastico kit per Piccoli Chef** (cappellino, pettorina e guanti)

--- ARTICOLI DI SALUTE E INFORMAZIONI



PIANETA

SOSTENIBILITÀ? ECCO L'IMPRONTA ASSOCIATA ALLE DIVERSE DIETE: MEDITERRANEA, VEGETARIANA E VEGANA

"SOSTENIBILITÀ E DIETE DIFFERENTI!"

Secondo numerosi studi, la motivazione principale che spinge le persone ad abbandonare le proteine animali è quella legata alla propria salute, perché passare da un'alimentazione cosiddetta occidentale, ricca di ultra processati, a una vegana, significa abbassare il rischio di morte per malattie non trasmissibili del 18-21%. La



sostenibilità della dieta Ma la seconda forte spinta a cambiare radicalmente abitudini è quella ambientale, perché la consapevolezza degli impatti della carne e in generale delle proteine di origine animale sul consumo di risorse, sul riscaldamento del clima e sulla biodiversità è anch'essa in grande aumento. E ora uno studio effettuato dai ricercatori dell'università di Granada, in Spagna, e pubblicato su Frontiers in Nutrition, aiuta a capire perché se più persone diminuissero – anche senza abbandonare del tutto – le proteine animali, o almeno alcune di esse, il pianeta ringrazierebbe sentitamente.

Per leggere l'articolo [clicca qui](#)



"InfoSOStenibile"

Periodico di informazione culturale e stili di vita con uno **spazio dedicato all'alimentazione** dove potrete leggere i miei **articoli di educazione alimentare "Nutrirsi di salute"**.

Per leggere l'articolo trimestrale: "Per perdere peso si dice che..." [clicca qui](#)

Per scaricare la ricetta: "Crema di piselli con fiocchi d'avena" [clicca qui](#)

Tutti i partecipanti ai corsi di cucina naturale riceveranno **in omaggio una copia di "InfoSOStenibile"**.

Direttore Diego Moratti

E-mail: direttore@infosostenibile.it

Sito: www.infosostenibile.it

**Buona salute a tutti...
perché al 1° posto c'è la salute!**

DOTT.SSA ROSSANA MADASCHI

Nutrizionista - Dietista e Docente di Scienza dell'alimentazione

Cell: +39 347 0332740

E-mail: info@nutrirsidisalute.it

Sito: www.nutrirsidisalute.it