



**NEWSLETTER**  
DAL 31 MARZO 2026

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

**Buona salute a tutti e.... tantissimi auguri per una gioiosa e serena Pasqua!**

**Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista**

**- - - PROSSIMI CORSI DI CUCINA NATURALE**





## **REPLICA**

lezione di cucina naturale:

**"SONO A DIETA"**

**...ma anch'io lo posso mangiare!**

**Mercoledì 15 aprile  
dalle ore 20.00 alle ore 22.00**

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

**Preparazioni della lezione**

**Hummus** di cannellini al basilico  
**Grano saraceno** “cacio e pepe”  
**Bruschette integrali primaverili** con crema di piselli e menta  
**Verdure croccanti** con semi di chia  
**“Cheesecake” proteica** al cioccolato fondente  
**“Latte” vegetale** fatto in casa  
**Sfiziosi quadretti di crackers** al rosmarino  
**Pane integrale** con semi di girasole  
**Infuso digestivo** con semi di finocchio, zenzero e anice  
**Acqua naturale e gassata**

Questa lezione nasce con l’obiettivo di dimostrare che **“essere a dieta” non significa rinuncia**, privazione o monotonia, ma **consapevolezza e qualità delle scelte**.

Attraverso un percorso teorico-pratico, i partecipanti scopriranno come **costruire piatti equilibrati, gustosi** e appaganti, **adatti anche a chi desidera perdere peso** o migliorare la propria composizione corporea.

Verranno approfonditi i **principi del bilanciamento dei macronutrienti**, la densità calorica e l’importanza della fibra e delle proteine vegetali per la sazietà.

La parte pratica permetterà di preparare **ricette replicabili nella quotidianità, sane ma gratificanti**, dimostrando che anche dolci e piatti comfort possono trovare spazio in un piano nutrizionale strutturato.

**Il messaggio chiave sarà: equilibrio**, non restrizione.

Si metterà inoltre in evidenza la **differenza tra dieta restrittiva e alimentazione bilanciata**, corretta **combinazione degli alimenti ricchi di proteine**, come **controllare le porzioni**, strategie per **rendere appetitosi piatti dietetici** e altri approfondimenti.

## INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

**REPLICA: "SONO A DIETA"  
...ma anch'io lo posso mangiare!**

**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](mailto:info@nutrirsidisalute.it) oppure telefonate al numero di cellulare: **348.811.91.31**

## --- CONSULENZE DIETETICHE





**DOTT.SSA ROSSANA MADASCHI**



**DOTT.SSA 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](mailto:info@nutrirsidisalute.it), oppure telefonare al numero **347.0332740** Per maggiori informazioni visita il sito [www.nutrirsidisalute.it](http://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](mailto: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](http://www.nutrirsidisalute.it)

## --- CONFERENZE E CONVEGNI



Osnago (LC)

**Sabato 11 aprile**  
**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 la Sala  
Civica Sandro Pertini in Viale Rimembranze, Osnago (LC).**

**Per informazioni e iscrizioni gratuite**

Telefono: 039.9529937

Mail: [istruzione@comune.osnago.lc.it](mailto:istruzione@comune.osnago.lc.it)

**NB: l'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).

Inoltre verrà dato **in regalo** a tutti i partecipanti un bellissimo **ricettario a colori interattivo con sequenze fotografiche**.

**L'incontro è organizzato da Punto Ristorazione di Gorle (BG)**

--- 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: **“Alimenti senza glutine”** ([clicca qui per vedere la puntata](#))
- Ricetta naturale: **“Burger con fiocchi di avena e verdure”** ([clicca qui per scaricare la ricetta](#))

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

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

**Buona visione!**

## --- ARTICOLI DI SALUTE E INFORMAZIONI





## "INTELLIGENZA ARTIFICIALE E FAST FOOD"

Tra algoritmi e menu: come l'intelligenza artificiale nei fast food condiziona le nostre scelte e controlla il personale.

"L'intelligenza artificiale (AI) sta diventando una presenza abituale in ristoranti e fast food. La tecnologia, però, oltre ad agevolare alcuni compiti, potrebbe avere ripercussioni non neutre tanto sui clienti e le loro scelte quanto sul personale. Sarebbe dunque opportuno affrontarne anche

gli aspetti etici prima di promuoverne l'impiego. Nei giorni scorsi, a metterne in luce le criticità sono stati uno studio pubblicato sull'International Journal of Hospitality Management e l'annuncio fatto da Burger King dell'introduzione di Patty, un chatbot che teoricamente dovrebbe migliorare la gestione dei ristoranti e, soprattutto, controllare la gentilezza del personale abile".



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

## CONVOCAZIONE ASSEMBLEA STRAORDINARIA DEI SOCI (TESSERATI)

all' Associazione il SENTIERO DELLA SALUTE  
Via Monte Tesoro 12 Partita IVA/Codice Fiscale 95206990160

Agli associati

Il giorno 28/04/2026 alle ore 20.30 in prima convocazione e il **giorno 29/04/2026 alle ore 20.30** in seconda convocazione on line tramite Meet, cliccando il seguente

link: <https://meet.google.com/wbj-vdmn-fvc> (da tablet o cellulare scaricare l'App gratuita Meet), è convocata l'Assemblea straordinaria dei soci al fine di deliberare il seguente ordine del giorno:

- 1. Approvazione rendiconto anno 2025**
- 2. Vari ed eventuali**

IL PRESIDENTE Occioni Gian Luigi

Luogo Bergamo, data 29/03/2026

**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](mailto:info@nutrirsidisalute.it)

Sito: [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)