



NEWSLETTER

DAL 20 GIUGNO 2024

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

Buona salute a tutti!

Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista

--- PROSSIMO CORSO DI CUCINA NATURALE





Lezione:

"LA CUCINA A FUOCHI SPENTI!"

DELIZIOSI PIATTI PER L'ESTATE

CON CONSIGLI PER DIMAGRIRE E CALCOLARE IL PESO IDEALE!

Venerdì 28 giugno

dalle ore 20.00 alle ore 22.30

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

Preparazioni della lezione

- **Aperitivo:** Estratto dissetante di carote e zenzero
- **Salsa:** Maionese senza uova
- **Primo:** Bulghur estivo con salsina prezzemolata

- **Secondo:** Delizioso “vitello tonnato”
- **Contorno:** Germogli di girasole con mix di verdure
- **Dolce:** Strepitoso gelato alla frutta fatto in casa (con pochissime calorie!)

Voglia d'estate, di sole, di piatti freschi e... di non stare ai fornelli!

Questa stagione è per molti quella più attesa! Giornate più luminose, vita all'aria aperta, vacanze, ma anche temperature più elevate e con esse **diminuisce la voglia di mangiare e anche di cucinare!**

“La salute non ha stagione ma ogni stagione ha il suo cibo” e la **dieta** deve essere sempre **equilibrata**.

Durante questa lezione saranno infatti preparate **ricette sfiziose, leggere, colorate, davvero facili e veloci da realizzare... ma a fuochi spenti!**

Si parlerà inoltre di **Vitamina D** per le ossa, betacarotene per una bella **abbronzatura**, dei danni causati da digiuni improvvisati, pasti saltati e **diete “fai da te”**.

Un incontro per imparare a **mangiare in modo sano**, equilibrato, assumere il **corretto apporto di idrico**, anche con **estratti vegetali**, e conoscere **i trucchi per non ingrassare**. Saranno infatti dati **consigli nutrizionali** per perdere qualche chilo di troppo per un'estate in salute e saranno presentate le **formule per calcolare il peso ideale!**

Seguirà la **degustazione del menù completo** preparato con ingredienti biologici, naturale e composto da varie portate.

Tutti i partecipanti riceveranno inoltre **in omaggio le slide di presentazione** delle nutrizioniste Dott.ssa Rossana Madaschi e Dott.ssa Anna Tallarini con le formule per il calcolo del peso ideale!

Una lezione "gustosa" e arricchente.... da non perdere!

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

LEZIONE: "LA CUCINA A FUOCHI SPENTI!"

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, 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**



"LA FINE DEI PULCINI MASCHI"

Il benessere degli animali da allevamento è sempre più spesso al centro dell'attenzione. Documentari e servizi televisivi ci mostrano maltrattamenti e situazioni di sofferenza che interessano in particolare polli e maiali. I polli sono allevati all'interno di capannoni sovraffollati, con pochissime possibilità di movimento, per essere poi macellati a poco più di 40 giorni (ne abbiamo parlato spesso, per esempio in questo articolo sul benessere dei polli in allevamento). Stanno meglio, probabilmente, le galline ovaiole, o per lo meno, quando acquistiamo le uova possiamo scegliere se preferire uova deposte da galline che vivono in gabbia, che sono allevate a terra oppure che hanno accesso allo spazio aperto.



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



Vi aspetto in edicola

con la mia rubrica "L'angolo della salute"

tra le pagine di "Cotto e mangiato",

la rivista ufficiale del programma televisivo di Italia 1.

Cari amici,

ormai da 4 anni, potete leggere su questa rivista nazionale
il mio articolo per "nutrirvi di salute" e "gustare" sane ricette!



Ci vediamo in edicola ogni mese!



Erboristeria
Il Giardino dei Rimedi

PRENOTA UNA CONSULENZA

CON IL "QUESTIONARIO ALIMENTARE"

Questo **nuovo servizio di consulenze** nasce in collaborazione con alcuni punti vendita che promuovono salute e benessere!



Il **"Questionario alimentare"** rappresenta infatti un valido strumento per **prevenire malattie, nutrirsi di salute** e **perdere peso senza dover seguire una dieta** grazie alla **valutazione delle proprie abitudini alimentari** con consigli mirati!

Domande opportune consentiranno di tracciare un basilare identikit alimentare e la **compilazione é rapida!**

Per visionare (o scaricare) il **"QUESTIONARIO ALIMENTARE"** [clicca qui](#)

Dalle risposte del questionario **la dott.ssa Rossana Madaschi valuterà gli apporti nutrizionali, evidenzierà errori dietetici e fornirà indicazioni personalizzate (anche per bambini e ragazzi).**

Per fissare un appuntamento:

Erboristeria "Il Giardino dei Rimedi"

Via Borgo Palazzo 40/A - 24125 Bergamo

Tel. 035.219589

Cell. 349.3219258

Costo € 25,00 anzichè €35,00 (spesa medica detraibile)

Sito: www.ilgiardinodelfauno.it

--- L'ESPERTA IN TV



BERGAMO TV

Trasmissioni televisive

Carissimi amici,

vi aspetto l'ultimo 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:

- **Punto salute! Compila il tuo "Questionario alimentare"** con anche la ricetta naturale fotografata (**vedi puntata**)

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!**



"COMPLEANNI BIOLOGICI PER BAMBINI!"

Stai pensando a una **festa di compleanno alternativa, originale e a sorpresa** per tuo figlio?

Questa è un'idea davvero carina!

Ecco **tutti i piccoli invitati con le "mani in pasta"** (max 12-14) con un **laboratorio di cucina naturale** per realizzare e degustare ricette con ingredienti naturali e biologici.

Non mancheranno ovviamente divertimento, allegria, palloncini colorati, la **"Torta di compleanno"**

e.... **anche altre sorprese!**

Per ulteriori informazioni potete inviare un'e-mail all'indirizzo di posta elettronica

info@nutrirsidisalute.it oppure telefonare al numero di cellulare: **347.0332740**

- - - ARTICOLI DI SALUTE E INFORMAZIONI





La BACHECA della SALUTE!

"COME POSSO COMPENSARE LA CARNE?"

Il punto di vista deve essere cambiato: non si tratta di "compensare" o "sostituire" alcunché. Nessuno dei nutrienti contenuti nella carne (o pesce o latticini o uova) si trova solo in tali "alimenti", tutti possono essere ricavati dal cibo vegetale, che è quello fisiologico per il nostro organismo. Al contrario, la carne, così come gli altri cibi di origine animale, contiene diverse sostanze che sono dannose per il nostro organismo: troppe proteine, che oltre a essere troppe come quantità sono anche non adeguate in qualità, in quanto sono proteine ad alto contenuto di aminoacidi solforati; troppi grassi animali, che come è noto causano malattie cardiovascolari; quasi nessuna vitamina; zero fibra, importantissima per il corretto funzionamento dell'intestino, per prevenire il cancro, ecc. Quindi la situazione è l'esatto opposto: non si devono sostituire sostanze contenute nella carne, perché non c'è nulla di indispensabile nella carne, e c'è invece molto di dannoso, ma si deve "partire da zero" e basare la nostra alimentazione sui vari gruppi di cibi vegetali, con una dieta variata, come già indicato prima. In questo modo avremo un'alimentazione non solo adeguata (cioè priva di carenze) ma anche ottimale (cioè tale da



promuovere una buona salute e da prevenire le malattie degenerative più diffuse). Teniamo anche conto che le linee guida per una sana alimentazione prevedono tutte una dieta basata prevalentemente sui cibi vegetali, che devono costituire almeno l'80% dei cibi consumati, anche in una dieta onnivora!

Sito: www.scienzavegetariana.it



"TREVIGLIO (BG):

IL PAPPAGALLO GINO NON SARÀ PIÙ ESPOSTO AL BAR"

Il volatile salvato anche dai rischi causati dal fumo passivo.

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

Sito: www.lav.it



--- 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@nutrirsidialute.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.nutrirsidialute.it



- Studio di consulenze dietetiche presso "PLAYFITNESS"

"Playfitness" è un nuovo **centro sportivo** con **poliambulatorio medico**.

L'équipe lavora in team per rendere disponibili percorsi personalizzati con medico, nutrizionista, massoterapista e altri operatori della salute per una **migliore esperienza sportiva e cura del corpo a 360 gradi**.

Professionisti del benessere qualificati offrono programmi di allenamento personalizzati per soddisfare ogni esigenza in modo sano e sostenibile.

Presso il **centro sportivo "Playfitness"** sono disponibili:

una **sala attrezzi di oltre 1500 mq dotata di macchinari di ultima generazione** targati Precor e Technogym, una **location ampia e luminosa per lo svolgimento dei migliori corsi di gruppo** tutti a tempo di musica e guidati da trainer certificati, una **station Triform** per un'esperienza sportiva completa ed efficace, un' **area benessere con sauna, bagno turco, doccia emozionale, oasi relax e grotta del sale, docce e spogliatoi riservati** e altri **servizi** che potranno essere personalizzati e soddisfare le esigenze di tutti coloro che

desiderano mantenersi in forma e sperimentare in modo diretto che lo sport è sinonimo di salute!
Inoltre è possibile effettuare **visite mediche con rilascio di certificato di buona salute** direttamente presso il centro sportivo.

Desideri perdere peso?

Prenota presso "**Playfitness**" anche **una consulenza dietetica** a cura della

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

Il nostro motto è: **"SPORT E ALIMENTI DA SEMPRE VINCENTI!"**

Per info e prenotare la consulenza dietetica:

Centro sportivo "Playfitness"

Via Celadina, 5

24020 Gorle (Bg)

Tel. 035.299110

Cell. 331.8583329

Visita il sito www.palestrainforma.it (Playfitness)



- Studio di consulenze dietetiche presso "LATUASALUTE"

"Latuasalute" è un nuovissimo e moderno **poliambulatorio medico**.

I **professionisti lavorano in team** per garantire la pluralità di competenze e offrire diagnosi e percorsi individualizzati e mirati.

Sono sul territorio dal 1996 come odontoiatri e dal 2020 la struttura si amplia diventando Poliambulatorio medico specialistico.

L'obiettivo è quello di porre **al centro le esigenze del paziente**, il suo stato di salute, **con attenzione umana e competenza professionale** necessarie a soddisfare ogni bisogno di diagnosi e cura.

Presso il poliambulatorio medico "Latuasalute" è possibile **prenotare una consulenza dietetica** a cura della **Dott.ssa Rossana Madaschi, Nutrizionista - Dietista**, per l'elaborazione dei programmi alimentari e la valutazione nutrizionale.

Visita il sito www.latuasalute.net

Per info e prenotare l'appuntamento:

Poliambulatorio medico "LATUASALUTE"

Via Europa, 115 24022

ALZANO LOMBARDO - NESE (BG)

Tel. 035.510076

Cell. 335.5853871

Per prenotare una visita puoi consultare anche il sito: "Mio dottore" www.miodottore.it

--- PROGETTI PER "NUTRIRSI DI SALUTE"





"SOS per l'alimentazione della tua famiglia?"

La nutrizionista vien da te!"

Desideri da tempo mangiare in modo sano, equilibrato, ma **senza rinunciare al piacere della buona tavola?**

Hai già sperimentato in prima persona i **benefici di una sana cucina**, ma ti è difficile trasmetterla ai tuoi familiari e soprattutto ai tuoi figli?

Ti ritrovi spesso a non saper cosa cucinare, oppure dover preparare **menù differenti per familiari** con intolleranze o allergie o perché richiedono menù differenti in base alle loro esigenze?

Vuoi **imparare a cucinare con uno stile di vita sano?**

Sai abbinare in modo corretto gli alimenti in base ai principi nutritivi che contengono (carboidrati, proteine, grassi, ecc.) e che non devono mai mancare in una **corretta alimentazione?**

"Invitami" nella tua cucina!

Ti aiuterò a realizzare **menù equilibrati per un mese intero**, corredati da un **ricco ricettario con sequenze fotografiche** di preparazioni semplici, facili e sfiziose!

Sarà **facile raggiungere risultati soddisfacenti** seguendo un piano alimentare corretto e poi...

"naturalmente" in cucina con la creazione di tante sane ricette!

Questo progetto ha la **durata di 2 ore** ed è possibile programmarlo in diversi giorni e orari (anche in fasce serali) **in presenza oppure online!**

Costo: € 135,00

Per ulteriori informazioni inviare un'email a info@nutrirsidisalute.it indicando gentilmente un recapito telefonico per essere contattati e la fascia oraria di preferenza.



Servizio personalizzato di educazione alimentare

per la prevenzione dei tumori

Presso la sede ANVOLT (Bergamo) è attivo un **servizio di prevenzione dei tumori** finalizzato a insegnare un nuovo e salutare modo di alimentarsi che aiuti le persone a migliorare il proprio stile di vita, allo scopo di ridurre il rischio di INSORGENZA DI TUMORI.

Tale servizio sarà curato dalla Dott.ssa Rossana Madaschi, Nutrizionista - Dietista e Docente di Scienza dell'alimentazione (www.nutrirsidisalute.it).

Chi volesse usufruire di questo servizio di prevenzione dei tumori, può chiedere informazioni direttamente alla segreteria degli ambulatori di Via Palma il Vecchio 59/61 di Bergamo:

tel. 035.249093

e-mail: bergamo@anvolt.org

sito: www.anvolt.org

Il servizio non è a pagamento, ma si potrà lasciare un'offerta libera per sostenere l'associazione Anvolt (Associazione Nazionale Volontari Lotta Contro i Tumori).

--- SCRITTI PER VOI





Cari amici iscritti alla newsletter,

potrete trovare in libreria il mio libro dal titolo:

"Dalla spesa alla tavola!"

Descrizione

Oggi **orientarsi tra scaffali ricolmi di alimenti e bevande è davvero difficile!**

Bisogna resistere alla tentazione di scegliere prodotti apparentemente più invitanti, prevalentemente di origine industriale, e propendere piuttosto per cibi e bevande più "puliti".

L'obiettivo è riscoprire un'alimentazione più sana e naturale, rispettosa della stagionalità, priva di additivi chimici, ma anche sostenibile per ridurre l'impatto ambientale. A questo scopo è importante puntare su ingredienti vegetali. Tutto ciò suona molto bello... ma anche molto difficile da mettere in pratica! In realtà è più facile di quanto sembri. Attraverso le pagine di questo libro, metterò a vostra disposizione le **conoscenze scientifiche e la mia esperienza di nutrizionista-dietista per guidarvi**, passo dopo passo, **dal negozio alla tavola!**

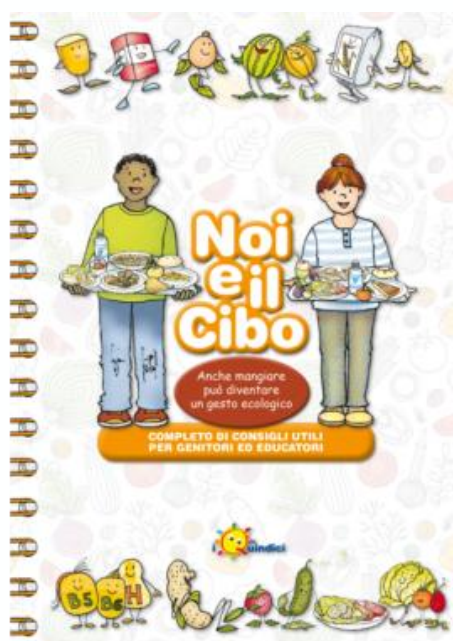
Dettagli Libro

Editore: Enea Edizioni

Autore: Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista

Anno Pubblicazione: febbraio 2020

Formato Libro: EAN13 9788867730919



Vi aspetto in libreria (anche online)

con il mio libro "Noi e il cibo" (per bambini)

Autrici: Crippa Angelita e Rossana Madaschi (Nutrizioniste)

Illustratrice: Franca Vitali

in collaborazione con Punto Ristorazione di Gorle



Cari bambini, da tempo gli scienziati affermano che la vostra alimentazione è troppo ricca in proteine, grassi animali, zuccheri semplici e calorie.

È molto importante variare la propria dieta e consumare alimenti sani ricchi di principi nutritivi come verdura, frutta che contengono tante vitamine, sali minerali, fibre e sostanze importanti per la vostra crescita.

Se vi abituate sin da piccoli a mangiare sano, sicuramente potrete prevenire e ridurre molti dei disturbi e delle malattie legate all'età adulta.

Mangiare sano non vuol dire penalizzare il sapore dei cibi, come spesso si pensa. ma significa fare scelte equilibrate, non esagerare con le porzioni e seguire un modello di dieta di tipo mediterraneo con riferimento anche a diete prive di carne.

E non dimenticate di coinvolgere in questo percorso anche tutta la vostra famiglia! (Età di lettura da 8 anni). In questo libro destinato a bambini e ragazzi (e riccamente illustrato), si passano in rassegna le parole chiave per instaurare un corretto rapporto con il cibo, oltre ad assicurare un'equilibrata crescita e il rispetto dell'ambiente. Altre pagine contengono "Consigli utili" destinate a genitori ed educatori.

Per maggiori informazioni visita il sito: <https://www.ibs.it/noi-cibo-libro-vari/e/9788895239385>



"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"**.

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@nutrirsidialute.it

Sito: www.nutrirsidialute.it