



NEWSLETTER
DAL 17 MARZO 2025

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





REPLICA:

**"DOLCI SENZA ZUCCHERO, LATTE, GLUTINE,
UOVA E LIEVITO"**

Giovedì 20 marzo

dalle ore 20.00 alle ore 22.30

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

Preparazione della lezione

- Barrette ai cereali soffiati con cioccolato fondente
- Torta di frutta con fiocchi di mais
- Gelato delizioso al gusto "straciatella"

- **Torta di fichi e mandorle**
- **Morbidella di pere e cacao**
- **“Latte” vegetale fatto in casa**

Molte persone a causa di intolleranze, allergie o altri motivi, tra cui aver deciso di eliminarli dalla propria dieta, non consumano alimenti o sostanze quali zucchero, latte, glutine, uova e lievito.

Hanno inoltre riscontrato **benefici** con un loro limitato consumo o totale eliminazione come ad esempio: **riduzione dei grassi saturi, migliore funzionalità del fegato e dell'intestino, più energia, migliore umore, minore stanchezza** e anche la **riduzione del gonfiore addominale**.

Negli ultimi decenni il **numero di chi soffre di intolleranze o allergie è notevolmente aumentato** e a volte diventa davvero complicato realizzare sane e gustose ricette, soprattutto quando le **sostanze o gli alimenti "non permessi" sono più di uno**.

Questa lezione teorico-pratica, consentirà di **imparare a preparare dolci sani e deliziosi, senza l'aggiunta di zucchero, latte, glutine, uova e lievito. Provare per credere!**

Ricordiamo inoltre l'importanza di abbinare sempre **un'alimentazione sana e bilanciata** unitamente a uno stile di vita attivo.

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

LEZIONE: "DOLCI SENZA ZUCCHERO, LATTE, GLUTINE, UOVA E LIEVITO"

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**



NOVITÀ!

LABORATORIO DI PASTICCERIA PER BAMBINI:

"PREPARIAMO BISCOTTI SANI E DELIZIOSI"

(dai 6 ai 10 anni)

con la partecipazione gratuita di un adulto

Sabato 22 marzo

dalle ore 17.00 alle ore 18.30

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

Preparazioni del laboratorio di cucina naturale per bambini

- Biscotti di girasole
- Golosi "papillons"
- Bottoni divertenti
- Fiori di marmellata
- Dolci funghetti alla "Nutella"
- Biscotti di rose con petali di cioccolato
- Facili "righettosi"
- Allegre faccine bicolore

Stai pensando a un **laboratorio di cucina naturale** per tuo figlio/a?

Questa è davvero l'occasione per fargli mettere le "**mani in pasta**" con una **lezione di pasticceria naturale** con la realizzazione di tanti golosi biscotti che prepareranno con ingredienti biologici e naturali.

Questo laboratorio stimolerà la curiosità e la creatività dei piccoli chef e ci sarà inoltre la **proiezione di**

slide con temi di educazione alimentare rivolti ai piccoli partecipanti.

La salute è un bene prezioso.

Educhiamo i nostri figli sin da piccoli a una sana e corretta alimentazione!

Inoltre tutti i bambini riceveranno **in omaggio:**

- **l'abbigliamento completo** con pettorina e cappellino da Chef!

- **ricettario** del menù realizzato

e poi... non mancherà ovviamente la **degustazione per tutti (anche per gli adulti)** delle golose preparazioni realizzate, **palloncini colorati** e **tanto divertimento!**

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

LABORATORIO: "PREPARIAMO BISCOTTI SANI E DELIZIOSI"

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 del bambino. Inserire inoltre recapito telefonico e mail del genitore o adulto accompagnatore che parteciperà gratuitamente.**

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**



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.

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!

--- 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: "il sale"** (Vedi la puntata)
- Ricetta naturale: **“Sfiziose polpette di lenticchie agli aromi”** (clicca qui per la ricetta della salute!)

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!**

--- 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

--- CONFERENZE E CONVEGNI



Garlate (LC)

**Conferenza e corso gratuito di educazione alimentare
e di cucina naturale con degustazione**

a cura della

Dott.ssa Rossana Madaschi

Sabato 22 marzo 2025

ore 9.30

**L'incontro gratuito teorico-pratico si svolgerà
presso il "Museo della seta"
di Garlate (LC)**

Per informazioni e iscrizioni

Tel. 0341 / 681306 int. 7

Email: servizisociali@comune.garlate.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).



Servizio gratuito di consulenze dietetiche

di educazione alimentare

a Ponteranica (BG)

a cura della

Dott.ssa Rossana Madaschi

Venerdì 21 marzo 2025

ore 16.00

Per informazioni e prenotazioni

Tel. 035/5710265

Email: servizi.scolastici@comune.ponteranica.bg.it

--- ARTICOLI DI SALUTE E INFORMAZIONI



NUTRIZIONE

VITAMINA D IN GRAVIDANZA: UNO SCUDO PER LA SALUTE DEL NEONATO

"GRAVIDANZA E VITAMINA D"

I ricercatori della Penn State University hanno condotto uno studio, pubblicato su The American Journal of Clinical Nutrition, che ha rivelato come un adeguato apporto di vitamina D durante il primo trimestre di gravidanza possa ridurre il rischio di parto prematuro e favorire una crescita ottimale del feto. Secondo quanto riportato da U.S. News, questa ricerca sottolinea l'importanza della nutrizione materna già nelle primissime fasi della gestazione. L'importanza della vitamina D nella gravidanza La vitamina D, spesso chiamata la "vitamina del sole" poiché viene sintetizzata dalla pelle tramite l'esposizione ai raggi solari, è essenziale per numerosi processi biologici. Tuttavia, molte persone non ne assumono/producono quantità sufficienti nella loro vita quotidiana, specialmente le donne in gravidanza. Studi precedenti hanno evidenziato che oltr



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

**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