



NEWSLETTER
DAL 2 FEBBRAIO 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





ULTIMA REPLICA

Lezione

"CUCINA VEGANA SANA, BILANCIATA E CON GUSTO"

Giovedì 12 febbraio

dalle ore 20.00 alle ore 22.00

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

Preparazioni della lezione

- **Antipasto:** Tartare di lenticchie e noci su crema veg
- **Primo:** Grano saraceno con salsa verde deliziosa
- **Secondo:** Burger di ceci e fiocchi di avena con verdure
- **Contorno:** Cavolo cappuccio marinato al limone
- **Dolce:** Tronchetti cioccolatosi con granella di nocciole
- **Pane** con farina integrale e semi misti
- **Tisana digestiva** all'anice, zenzero e finocchio
- **Acqua** naturale e gassata

Cucinare vegano è semplice, gustoso e soprattutto nutrizionalmente completo, se però si hanno gli strumenti giusti.

"Cucina vegana sana, bilanciata e con gusto" è una lezione pensata per chi desidera avvicinarsi alla cucina vegana (o migliorarla) con consapevolezza, **informazioni scientifiche, senza improvvisazioni né rinunce**.

Durante la serata imparerai a:

- **costruire piatti vegani equilibrati dal punto di vista nutrizionale**
- **scegliere e combinare correttamente gli alimenti vegetali**
- **portare in tavola ricette sane, pratiche e adatte alla vita quotidiana**
- **elaborare menù completi dall'antipasto al dolce**

Il tutto con un approccio concreto, basato sulla nutrizione e sulla mia esperienza professionale. Se vuoi mangiare o sperimentare la cucina vegana con gusto, equilibrio e serenità, questa lezione è per te!

Inoltre **tutti i partecipanti riceveranno in omaggio un ricettario interattivo a colori** con numerose ricette corredate da sequenze fotografiche.

Si svilupperanno anche aspetti dell'alimentazione vegana considerando le sue implicazioni legate al rispetto degli animali, motivazioni ecologiche con riferimento alla riduzione dell'impatto ambientale e soprattutto di salute, evidenziando i **potenziali benefici di una dieta equilibrata e consapevole**.

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

ULTIMA REPLICA

"CUCINA VEGANA SANA, BILANCIATA E CON GUSTO"

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**

--- CONFERENZE E CONVEGNI



Comun Nuovo (BG)

Mercoledì 11 febbraio

ore 16.45

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 mensa
della Scuola Primaria "Padre B. Pilenga" in Via Azzurri 2006,
Comun Nuovo (BG).**

Per informazioni e iscrizioni gratuite

Telefono: 035/334112

Mail: biblioteca@comune.comunnuovo.bg.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).

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



- Sportello di consulenze dietetiche gratuite a Ponteranica (BG)

La Sindaca Susanna Pini e l'amministrazione comunale di Ponteranica (BG), in collaborazione con Punto Ristorazione di Gorle (BG), offre alla cittadinanza un servizio gratuito di consulenze dietetiche e nutrizionali, tenute dalla dottoressa Rossana Madaschi, nutrizionista e docente di Scienze dell'Alimentazione.

Per info e prenotare l'appuntamento gratuito:

Comune di Ponteranica (BG)

Monica Mazzoleni Ufficio Servizi Scolastici

Servizi educativi / Associazione e sport

Tel. 035/571026 – 6/1

Mail: m.mazzoleni@comune.ponteranica.bg.it

- - - ARTICOLI DI SALUTE E INFORMAZIONI





"VIETATI I COCKTAIL DIMAGRANTI"

Dal 17 gennaio 2026, con la pubblicazione in Gazzetta Ufficiale del nuovo decreto del Ministero della Salute, è scattato il divieto assoluto per i medici di prescrivere e per i farmacisti di allestire preparazioni galeniche dimagranti contenenti paroxetina. Il provvedimento riguarda, più in generale, qualsiasi principio attivo appartenente alla classe degli inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina (SSRI).



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

--- 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

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