



NEWSLETTER
DAL 23 GENNAIO 2023

Ben ritrovati. Ecco per voi i prossimi appuntamenti.

Buona salute a tutti!

Rossana Madaschi (Nutrizionista - Dietista)



VINCI LA SALUTE!

"Corso Base completo di Cucina Naturale"

Tutte le settimane, presso la Cooperativa "Il Sole e la Terra", verrà effettuata un'estrazione degli scontrini (di qualsiasi importo) e i vincitori riceveranno in omaggio una lezione a scelta del Corso Base di cucina naturale!

Attenzione

Il **Corso Base di Cucina Naturale** si svolgerà presso la **sede Nutrirsi di salute a Bergamo zona Celadina** (vedi sotto), mentre la spesa si dovrà effettuare presso:

Cooperativa "Il Sole e la Terra" punto vendita di prodotti biologici e biodinamici (da oltre 40 anni)

Via Enrico Fermi, 56, 24035 Curno BG

Telefono: 035 401242

Sito: www.ilsoleelaterra.it

A seguito della numerosa partecipazione alla scorsa edizione, sarà riproposto il Corso base di Cucina Naturale nelle seguenti date:

- **giovedì 9 febbraio 2023** ore 20.00-22.30 > **“I Cereali integrali e derivati per la nostra salute!”**

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

- **giovedì 16 febbraio 2023** ore 20.00-22.30 > **“I Legumi... preziosi alimenti da scoprire in cucina”**

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

- **giovedì 23 febbraio 2023** ore 20.00-22.30 > **“Germogli freschi fatti in casa, verdura e frutta”**

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

Questo corso offre a tutti coloro che vogliono avvicinarsi a una alimentazione più sana, equilibrata e gustosa, la possibilità di **scoprire alimenti semplici dalle numerose proprietà nutrizionali, facili da realizzare e di gusto vincente** anche per tutti i componenti più scettici della famiglia!

È possibile iscriversi anche a una singola lezione scelta a piacere tra le 3 proposte del Corso Base completo di cucina naturale con le seguenti tematiche: I Cereali integrali e derivati per la nostra salute! - I Legumi - Frutta, verdure e germogli freschi. In tal caso inviate una mail nella quale specificate a quale lezione desiderate partecipare. Grazie.

Ogni lezione del Corso Base è strutturata in più parti: una prima parte teorica di educazione alimentare dove saranno trattati argomenti di nutrizione supportati con materiale didattico, una seconda parte pratica

con la preparazione di ricette naturali con l'utilizzo di ingredienti biologici ed una terza parte con degustazione del menù completo che include 8-9 ricette dall'antipasto al dolce (vedi allegati).

Tuttavia **coloro che frequenteranno tutte 3 le lezioni** del Corso Base di Cucina Naturale **riceveranno il**

"Bauletto della salute" con questi graditissimi omaggi:

- un **massaggio completo gratuito per tutto il corpo** della durata di un'ora
 - Open Day di 4 ore gratuite (da lunedì a domenica) presso la **palestra PlayFitness** Via Celadina, 5 Gorle (Bg) www.palestrainforma.it (sala pesi, squash, area benessere, ecc.)
 - un coupon per partecipare a una **lezione di cucina naturale a piacere** iscrivendosi in 2 (valore €35.00)
 - **buono sconto di € 30.00 per una consulenza dietetica** presso il mio studio privato (previo appuntamento)
 - buono sconto di €45.00 per l'iscrizione alla **"Scuola di dietetica"** serale per adulti (richiedi programma all'indirizzo mail info@nutrirsidisalute.it)
 - buono sconto del 10% per l'acquisto di **antiche varietà di alberi da frutto** (Azienda "Antiche Delizie")
 - **cartelletta-raccoglitore** materiale didattico
 - **penna** "Nutrirsi di salute"
 - **rivista InfoSostenibile** in omaggio
- e altre sorprese...

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

"CORSO BASE di Cucina Naturale"

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, e-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**



Lezione di cucina naturale:

"MILLE IDEE PER UNA SANA COLAZIONE!"

Giovedì 26 gennaio

dalle ore 20.00 alle ore 22.30

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

Preparazioni della lezione

- **Torta soffice all'ACE** (senza burro, latte e uova)
- **Sfiziosi biscotti della salute**
- **Crema tipo Budwig** (metodo Kousmine)
- **Deliziosa crema spalmabile al malto e tahin** (ricco in calcio)
- **Barrette ai cereali soffiati con cioccolato fondente**
- **“Latte” di mandorle autoprodotta**
- **The Banacha** (privo di teina)

La **prima colazione** è da sempre considerata uno tra i pasti più importanti della giornata per fare un **pieno di vitalità**, anche per i **bambini** che devono mantenere alta la concentrazione **a scuola** e favorire la **memoria** e l'**apprendimento**.

Errori frequenti sono **saltare la colazione**, prolungando il digiuno notturno e favorendo **cali di energia**, oppure consumarla **troppo abbondante, ricca di zuccheri, grassi saturi o idrogenati e calorie**.

Ricordiamo che la colazione dovrebbe rappresentare il **20% del nostro fabbisogno giornaliero** (circa 300-400 calorie) ed è importante anche la **scelta di alimenti sani!**

Gli adulti, ad esempio, a volte si limitano a bere una tazzina di caffè al bar in modo frettoloso, oppure escono da casa senza consumare nulla con il rischio di arrivare troppo affamati ai pasti successivi e abbuffarsi.

Sono infatti molti i motivi, supportati da **basi scientifiche**, per i quali dovremmo acquisire **l'abitudine di**

fare una sana ed equilibrata colazione.

Questa lezione ti consentirà di apprendere "Mille idee per una sana colazione" con i **migliori abbinamenti** per formulare **una colazione ad hoc per te** con **ricette semplici, veloci, facili da realizzare**, preparate con **ingredienti sani** ma **senza rinunciare al piacere.**

"Il buon giorno si vede dal mattino" ...!

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

"MILLE IDEE PER UNA SANA COLAZIONE!"

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, e-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**



Replica!

Lezione di cucina naturale:

"Il pane (*pizze, focacce, fette biscottate, plum-cake, ecc.*) fatto in casa con la pasta madre!"

Giovedì 2 febbraio

dalle ore 20.00 alle ore 22.30

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

Preparazioni della lezione

- Pasta madre a lievitazione naturale (con la quale realizzare tutte le preparazioni)

- **Pizza sorpresa con pomodoro e mix di aromi**
- **Pane alla curcuma con semi di girasole**
- **Focaccia sfiziosa alle olive**
- **Pane integrale ai cereali**
- **Soffice plum-cake dolce all'uvetta e cioccolato fondente**
- **e altre forme di pane...!**

IMPORTANTE! Si ricorda di portare un recipiente di vetro possibilmente alto (tipo vaso del miele da 1 Kg), un cucchiaino di legno ed un grembiule.

Infatti oltre al materiale informativo delle varie preparazioni che saranno degustate, tutti i partecipanti riceveranno **in omaggio la pasta madre nata 38 anni fa (settembre del 1985!)** a cui effettueranno loro stessi il rinfresco durante la lezione e realizzeranno le varie preparazioni mettendo **"le mani in pasta!"**

Di sicuro alcuni elementi vincenti di questa lezione sono:

- **massima riuscita nella preparazione degli impasti (anche i principianti hanno risultati sorprendenti!)**
- **facilità di conservazione della pasta madre** (è sufficiente un rinfresco una volta ogni 15-20 giorni)
- **tempo molto ridotto nella fase del rinfresco** (30 secondi)
- **nessuno scarto:** la pasta madre può essere aumentata in base alle proprie esigenze e non si butta via nulla
- **estrema digeribilità e leggerezza degli impasti, nessuna acidità di stomaco, nessun gonfiore addominale**
- **gusto delicato e piacevole**
- **ottima conservazione delle caratteristiche organolettiche** dei prodotti da forno realizzati (pane, pizza, focacce, ecc..) per diversi giorni
- **proprietà protettive dell'apparato digerente** grazie alla presenza di oltre 300 microrganismi
- **risparmio economico** con prodotti di qualità

Questa lezione dedicata alla pasta madre offrirà anche la possibilità di imparare e conoscere “i trucchi del mestiere” della panificazione, distinguere i vari tipi di lieviti e farine in commercio, apprendere le varie tecniche per una valida lievitazione. Verranno inoltre date le spiegazioni per panificare anche con l’utilizzo della macchina del pane casalinga (in vendita presso molti punti commerciali) e si degusteranno tutte le **numeroso ricette a base di pane, pizza, focaccia, plum-cake dolci, ecc.**

Durante la lezione verrà effettuata la dimostrazione pratica di come panificare con la pasta madre (o lievito madre) senza l’aggiunta del classico lievito che spesso è causa anche di gonfiore addominale e intolleranze.

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

"Il pane (pizze, focacce, fette biscottate, plum-cake, ecc.) fatto in casa con la pasta madre!"

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, e-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 salute in piazza" a Paladina (BG)

(XI Edizione)

Sabato 28 gennaio 2023

ore 9.30

**Corso gratuito di educazione alimentare
e di cucina naturale con laboratorio ai "fornelli"**

presso

sala Polifunzionale (Biblioteca) in via Marie Curie 2, Paladina (BG)

Per informazioni e iscrizioni

Tel. 035/637100

Email: biblioteca@comune.paladina.bg.it

Questo incontro è dedicato a tutti coloro che desiderano imparare a **nutrirsi in modo sano ed equilibrato**, conoscere i cibi più idonei per prevenire le più diffuse "malattie del benessere" causate sempre più da un'errata alimentazione e avere risposte a quesiti che spesso ci poniamo.

Dopo la **parte teorica** seguirà una **dimostrazione ai "fornelli"!**

Per tutti i partecipanti ci sarà inoltre in omaggio:

- un **prodotto biologico** offerto dalla Cooperativa "Il Sole e la Terra" (www.ilsoleelaterra.it)
- il **ricettario interattivo a colori** corredato da sequenze fotografiche (aggiornato con nuovissime e gustose preparazioni)
- un coupon per una **consulenza dietetica** con uno sconto di €30.00 ([clicca qui](#))
- un buono per partecipare a una **lezione di cucina naturale gratuita** ([clicca qui](#)) iscrivendosi in due persone
- **InfoSostenibile**, periodico di informazione culturale e sani stili di vita
- ulteriore **materiale divulgativo e di apprendimento**

Questa iniziativa è proposta e offerta gratuitamente da Punto Ristorazione (www.puntoristorazione.it)



"La salute in piazza" a Villa di Serio (BG)

(XI Edizione)

Sabato 4 febbraio 2023

ore 9.30

**Corso gratuito di educazione alimentare
e di cucina naturale con laboratorio ai "fornelli"**

presso

la mensa scolastica all'interno dell'Istituto Comprensivo Villa di Serio (BG)

davanti alla Scuola Primaria

Per informazioni e iscrizioni

Tel. 035/654635

Email: silvia.sandrinelli@comune.villadiserio.bg.it

Questo incontro è dedicato a tutti coloro che desiderano imparare a **nutrirsi in modo sano ed equilibrato**, conoscere i cibi più idonei per prevenire le più diffuse "malattie del benessere" causate sempre più da un'errata alimentazione e avere risposte a quesiti che spesso ci poniamo.

Dopo la **parte teorica** seguirà una **dimostrazione ai "fornelli"**!

Per tutti i partecipanti ci sarà inoltre in omaggio:

- un **prodotto biologico** offerto dalla Cooperativa "Il Sole e la Terra" (www.ilsoleelaterra.it)
- il **ricettario interattivo a colori** corredato da sequenze fotografiche (aggiornato con nuovissime e gustose preparazioni)
- un coupon per una **consulenza dietetica** con uno sconto di €30.00 ([clicca qui](#))
- un buono per partecipare a una **lezione di cucina naturale gratuita** ([clicca qui](#)) **iscrivendosi in due persone**
- **InfoSostenibile**, periodico di informazione culturale e sani stili di vita
- ulteriore **materiale divulgativo e di apprendimento**

Questa iniziativa è proposta e offerta gratuitamente da Punto Ristorazione (www.puntoristorazione.it)



Nuovo 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 di:

- **Rossana Madaschi, Nutrizionista - Dietista**, per l'elaborazione dei programmi alimentari
- **Anna Tallarini, Nutrizionista - Dietista**, per 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



Vi aspetto ogni mese 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.**

Carissimi amici iscritti alla newsletter,
ogni mese nella nuova rubrica **"L'angolo della salute"** della
rivista nazionale **"Cotto e mangiato"**, potrete leggere il mio
articolo per nutrirsi di salute e "gustare" una sana ricetta!



Ci vediamo in edicola ogni mese!



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:

"Preziosi alimenti di origine vegetale"

- Prima parte (vedi puntata)
- Seconda parte **con ricetta naturale** (vedi puntata)

Vuoi visionare altre puntate televisive con ospite Rossana Madaschi?

Visita il sito www.nutrirsidialute.it (tasto "L'esperta in TV") e clicca la puntata desiderata. **Buona visione!**



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 da 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).



La BACHECA della SALUTE!

"Il ferro nei vegetali"

Un recente articolo scientifico conferma che chi segue una dieta a base vegetale ha ridotti depositi di ferro e quindi è protetto dai rischi dei depositi in eccesso. Mentre non vi sono maggiori rischi di anemia rispetto alla dieta onnivora.

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

Sito: www.scienzavegetariana.it



"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: € 125,00

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



ROSSANA MADASCHI



ANNA TALLARINI

**STUDIO PRIVATO DI CONSULENZE DIETETICHE
(BERGAMO - zona 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 di Rossana Madaschi, Via Monte Tesoro, 12 (zona Celadina) Bergamo.

ATB: linee bus n° 7 e n° 8

Orari di apertura (anche nel mese di agosto)

Lo studio è aperto nei seguenti orari: da lunedì a venerdì: 8.30-13.30 14.30-20.30

sabato: 8.30-19.30 (con orario continuato)

Per fissare un appuntamento

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

Consulenze a cura di:

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

Per maggiori informazioni visita il sito www.nutrirsidialute.it

ALTRI EVENTI IN CORSO...

PER "NUTRIRSI DI SALUTE!"



SCRITTI PER VOI...

PER "NUTRIRSI DI SALUTE!"



"InfoSOstenibile"

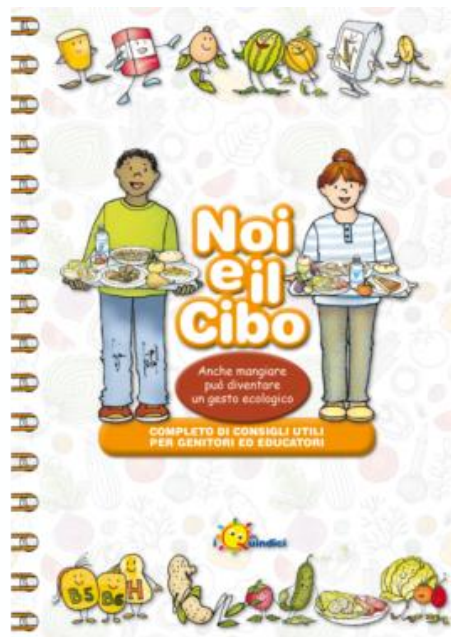
Periodico di informazione culturale e stili di vita con uno **spazio dedicato all'alimentazione** dove potrete leggere i miei **articoli di educazione alimentare "Nutrirsi di salute"**.

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



Vi aspetto in libreria (anche online)

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

Autrici: Crippa Angelita e Rossana Madaschi (Nutrioniste)

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>





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 per guidarvi**, passo dopo passo, **dal negozio alla tavola!**

Dettagli Libro

Editore: Enea Edizioni

Autore: Rossana Madaschi Nutrizionista

Anno Pubblicazione: febbraio 2020

Formato Libro: EAN13 9788867730919

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

ROSSANA MADASCHI

Nutrizionista - Dietista e Docente di Scienza dell'alimentazione

Cell: +39 347 0332740

E-mail: info@nutrirsidisalute.it

Sito: www.nutrirsidisalute.it