



NEWSLETTER
DAL 20 MARZO 2023

Ben ritrovati. Ecco per voi i prossimi appuntamenti.

Buona salute a tutti!

Rossana Madaschi (Nutrizionista - Dietista)



Lezione di cucina

"PASTICCERIA NATURALE:

GOLOSITÀ E SALUTE!"

Giovedì 30 marzo

dalle ore 20.00 alle ore 22.30

[\(clicca qui\)](#)

Preparazioni della lezione

- Impasto base: **Pasta frolla** (senza burro e senza uova)
- **Crema pasticcera** (senza latte e senza uova)
- **Muffins soffici e golosi** (senza burro e senza uova)
- **Crostata ai mirtilli** (senza burro e uova)
- **Margarina vegetale autoprodotta** (senza grassi e oli idrogenati)
- **Deliziosa crema spalmabile al cacao** (tipo Nutella)
- **Torta: "Cuore di cioccolato fondente"** (senza uova)
- **Bevanda vegetale di mandorle** (fatta in casa)

Partecipa alla lezione "Pasticceria naturale: golosità e salute!" e scoprirai **tutto il piacere di una sana, leggera e golosa pasticceria!**

Infatti i dolci naturali **non contengono colesterolo**, sono **privi di grassi idrogenati (es. olio di palma)**, sono **ricchi di fibre vegetali**, sono realizzati con **zuccheri di qualità**, hanno un **basso impatto ambientale**, sono **golosissimi** e, come sempre, **facili da realizzare!**

Sono quindi adatti anche a tutti i principianti e stanno attirando sempre più l'attenzione di molte persone (e non solo di intolleranti o allergici a certi componenti), che vogliono affinare le loro papille gustative e scoprire **nuovi sapori più genuini senza però rinunciare alla golosità!**

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

"PASTICCERIA NATURALE: GOLOSITÀ E SALUTE!"

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: "Corso Base completo di Cucina Naturale"

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

- **giovedì 9 marzo 2023** ore 20.00-22.30 > **"I Cereali integrali e derivati per la nostra salute!"**

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

- **giovedì 16 marzo 2023** ore 20.00-22.30 > **"I Legumi... preziosi alimenti da scoprire in cucina"**

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

- **giovedì 23 marzo 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, sauna, bagno turco, grotta del sale, 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

REPLICA: "Corso Base completo 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**



"La salute in piazza" ad Albavilla (CO)

(XI Edizione)

Sabato 25 marzo 2023

ore 9.30

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

presso

**la mensa dell'Istituto Comprensivo J. F. Kennedy - Via Porro 16,
Albavilla (CO)**

Per informazioni e iscrizioni

Tel. 031/3354355

mail: serviziallapersona@comune.albavilla.co.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)



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

Tutte le donne che prenoteranno una **consulenza dietetica nel mese di marzo** (mese dedicato alla "Festa della donna") avranno **in omaggio "I regali della salute!"**:

- una lezione di cucina naturale con la nutrizionista **Rossana Madaschi** (da utilizzarsi entro un mese dal ricevimento)



- 4 ore con un Personal Trainer più utilizzo dell'area benessere, sauna, bagno turco e grotta del sale,
da lunedì a domenica presso la palestra PlayFitness Via Celadina, 5 Gorle (Bg)

Per prenotare un appuntamento dietetico leggi sotto.

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 Nutrizionista - Dietista, 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



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: vero o falso?"

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

Vuoi visionare altre puntate televisive con ospite Rossana Madaschi?

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



Nuovo 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.

Da questo mese è inoltre possibile prenotare presso "**Playfitness**" anche **una consulenza dietetica** a cura di:

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

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

Per info e prenotare la consulenza dietetica:

Centro sportivo "Playfitness"

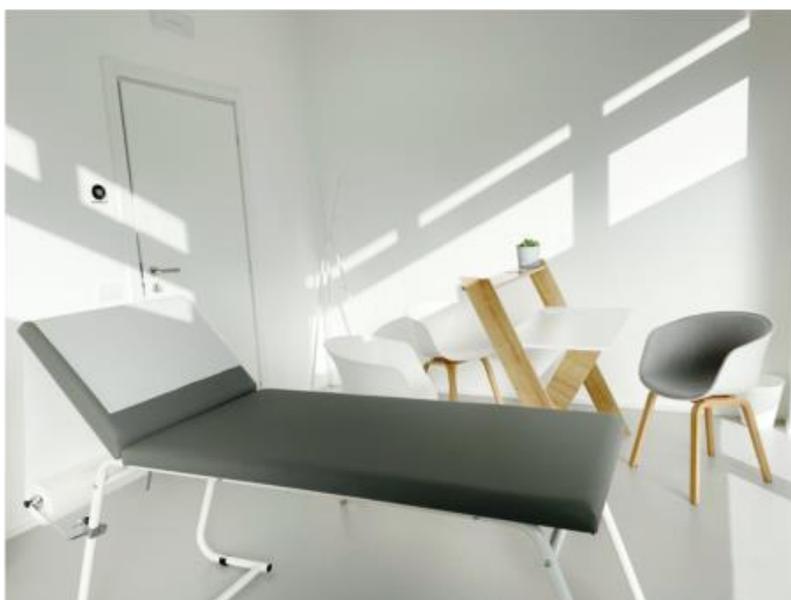
Via Celadina, 5

24020 Gorle (Bg)

Tel. 035.299110

Cell. 331.8583329

Visita il sito www.palestrainforma.it (Playfitness)



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!



ANVOLT
Associazione Nazionale
Volontari Lotta Contro i Tumori

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!

"I rimedi per digerire meglio: consigli pratici che funzionano"

"È esperienza comune attraversare periodi in cui la regolarità intestinale è alterata, con transito rallentato e sensazioni fastidiose di gonfiore, nausea o pesantezza. Si parla in questi casi di intestino pigro, un disturbo che è più frequente nelle donne e nelle persone anziane, ma che può presentarsi a ogni età. In genere si tratta di una condizione momentanea che possiamo migliorare con alcuni accorgimenti".



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.

ALTRI EVENTI IN CORSO...

PER "NUTRIRSI DI SALUTE!"



SCRITTI PER VOI...

PER "NUTRIRSI DI SALUTE!"



"InfoSOstenibile"

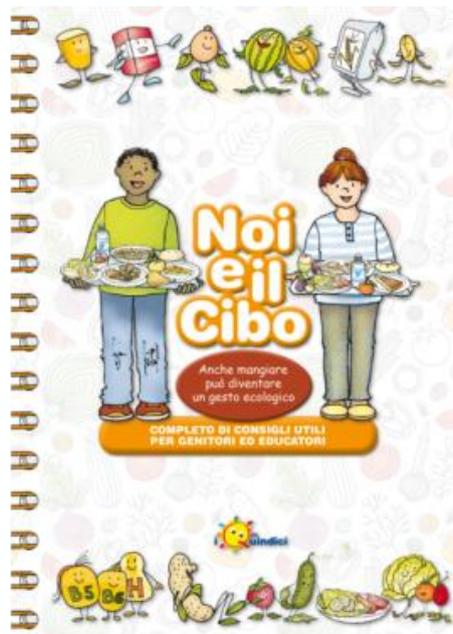
Periodico di informazione culturale e stili di vita con uno **spazio dedicato all'alimentazione** dove potrete leggere i miei **articoli di educazione alimentare "Nutrirsi di salute"**.

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