



NEWSLETTER
DAL 21 NOVEMBRE 2022

Ben ritrovati. Ecco per voi i prossimi appuntamenti.

Buona salute a tutti!

Rossana Madaschi (Nutrizionista - Dietista)



Lezione di cucina

REPLICA:

"MILLE IDEE PER UNA SANA COLAZIONE!"

Giovedì 24 novembre

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

REPLICA: "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, 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@nutrirsidialute.it oppure telefonate al numero di cellulare: **348.811.91.31**



"La salute in piazza" ad Almenno S.Bartolomeo (BG)

(XI Edizione)

Sabato 26 novembre 2022

ore 9.30

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

Per informazioni e iscrizioni

Tel. 035.6320114

Email: istruzione@comune.almenosanbartolomeo.bergamo.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)



**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 ogni primo lunedì di ogni mese alle 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:

“Noi e il cibo”

- 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!**



La BACHECA della SALUTE!

"Antinutrienti nei vegetali: un falso problema"

Si definiscono “antinutrienti” (o fattori antinutrizionali) alcune sostanze presenti naturalmente in molti cibi vegetali. Questi componenti non sono però negativi per la nostra salute.

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.



Conosci FitEstetiK?

Si tratta di un centro polifunzionale, un luogo votato al benessere in cui raggiungere la forma desiderata grazie all'aiuto di un team esperto. Sport Wellness e Beauty.

Basato sul metodo physiofitness metabolico, FitEstetiK aiuta la persona a raggiungere i suoi

obiettivi di dimagrimento soprattutto localizzato gambe, addome e glutei, tonificazione e modellamento.

"FitEstetiK Pills Healthy"... le pillole di salute!

Segui ogni mese le pillole di salute on line!

"Vero o falso?" Luoghi comuni da sfatare", con anche strategie per perdere peso.

Per voi un breve **"Video di benvenuto"** ([clicca qui](#)) e ora rispondete ai **vari quiz!**

"Una mela al giorno toglie il medico di turno". Vero o Falso? ([clicca qui](#))

"Il sale deve essere controllato". Vero o Falso? ([clicca qui](#))

"L'acqua gassata non fa ingrassare". Vero o Falso? ([clicca qui](#))

"Il pane integrale non è adatto per chi soffre di iperglicemia". Vero o Falso? ([clicca qui](#))

"L'ananas brucia i grassi". Vero o Falso? ([clicca qui](#))

"Il latte di pecora è più calorico del latte di mucca". Vero o Falso? ([clicca qui](#))

Nuovo video:

"Fare colazione solo con il caffè aiuta a perdere peso". Vero o Falso? ([clicca qui](#))

"Sport e alimenti da sempre vincenti!"

Presso FitEstetiK 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

Vi aspetto anche presso il centro polifunzionale FitEstetiK!

Per info: FitEstetiK Sport Wellness Beauty

Via Provinciale, 76 24021

COMENDUNO (BG)

Cell +39 351 767 2818



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



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).



"REGALA LA SALUTE!"

Stai pensando a un'idea carina e originale per un regalo di compleanno, per un anniversario, un collega che va in pensione, una data importante da ricordare o per una persona speciale per te?

Scegli il **"Regalo della salute"** che potrà contenere:

- una **lezione di cucina naturale** scelta a piacere tra le varie proposte ([clicca qui](#))
- l'iscrizione alla **Scuola di Dietetica**. Richiedi il programma all'indirizzo mail info@nutrirsidisalute.it
- una **Consulenza dietetica** con uno sconto di €30.00 ([clicca qui](#))

Il **"Regalo della salute"** potrà essere utilizzato **entro un anno** (dalla data di versamento) e il pagamento potrà essere effettuato tramite bonifico.

Per ulteriori informazioni telefona al numero 347.0332740, oppure inviare una mail: info@nutrirsidisalute.it

ALTRI EVENTI IN CORSO...

PER "NUTRIRSI DI SALUTE!"



SCRITTI PER VOI...

PER "NUTRIRSI DI SALUTE!"



"InfoSOstenibile"

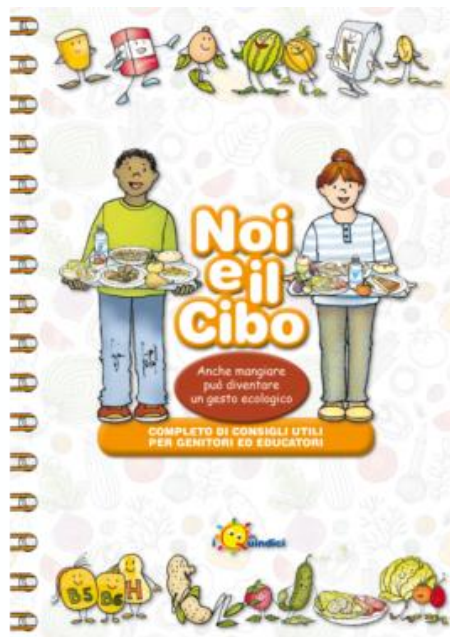
Periodico di informazione culturale e stili di vita con uno **spazio dedicato all'alimentazione** dove potrete leggere i miei **articoli di educazione alimentare "Nutrirsi di salute"**.

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