



**NEWSLETTER**

DAL 26 FEBBRAIO 2024

**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**





## Lezione di cucina naturale:

**REPLICA: "PROTEINE VEGETALI ALTERNATIVE ALLA CARNE"**

**Venerdì 1° marzo**

**dalle ore 20.00 alle ore 22.30**

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

### **Preparazioni della lezione**

- **Piatto unico con sughetto delizioso alla pizzaiola**
- **"Mozzarella" senza lattosio** (fatta in casa in 2 minuti!)
- **Sfizioso "tonnato" al profumo di capperi**
- **Dadolata di verdure in salsa rosa**
- **Maionese vegetale** (senza uova)
- **"Cantuccini"** (senza burro e senza uova)

- **Tisana alla menta fresca ed equisetolo** (fonte di calcio)
- **Pane semintegrale con farina di soia e semi di lino**
- **Bevande: acqua naturale e frizzante**

Moltissime persone, sono convinte che la carne sia una fonte proteica indispensabile per l'uomo.

In realtà, sempre più nutrizionisti consigliano di ridurre il consumo della **carne**, soprattutto quella rossa, a causa di **problemi e patologie associate al suo consumo** quali ad esempio i tumori (in particolare al colon), aumento del colesterolo cattivo (HDL), malattie cardiovascolari, ecc.

Oltre alla carne, anche altri alimenti che contengono proteine di origine animale devono essere ridotti nella dieta (soprattutto carni lavorate come gli affettati) e sostituiti con cibi di origine vegetale.

**Cosa possiamo quindi mettere nel piatto, in alternativa alla carne, senza però incorrere in carenze nutrizionali?**

Questa domanda sarà al centro della lezione dedicata agli **alimenti ricchi di proteine vegetali** che, ricordiamo, sono numerosi e **completamente privi di colesterolo!**

Riscopriamo i legumi (ceci, lenticchie, piselli, soia, lupini,...), i derivati della soia (tofu, tempeh,...), la frutta secca a guscio (pinoli, arachidi, mandorle,...), amaranto, quinoa e persino alcuni derivati del frumento, da abbinare però in modo corretto per valorizzare piatti sfiziosi ed equilibrati!

Questi alimenti di origine vegetale **contengono preziose proprietà per la nostra salute** quali ad esempio:

- sono **proteine di buona qualità** (soprattutto se abbinate ai primi piatti)
- danno un **elevato senso di sazietà** e permettono di introdurre **meno calorie**
- grazie all'abbondante presenza di fibre **aiutano l'organismo ad abbassare il colesterolo cattivo** nel sangue e **riducono il rischio di patologie cardiovascolari**
- **riducono la concentrazione dei trigliceridi**
- alcune sostanze presenti nei legumi (es. la lecitina) hanno **effetti positivi sul sistema nervoso**
- **prevengono l'insorgenza di alcuni tumori** (soprattutto dell'apparato digerente)
- **contengono pochissimi grassi** (a eccezione della soia) di elevata qualità
- **costano molto poco** rispetto ad altri alimenti proteici quali carne, affettati, pesce, formaggio
- hanno un **basso impatto ambientale**

- consentono la preparazione di **sane ricette, squisite e facili da realizzare!**

**Durante la lezione saranno inoltre trattati i seguenti argomenti:**

la quantità corretta di proteine da assumere ogni giorno, le funzioni delle proteine nel nostro organismo, le combinazioni alimentari (carboidrati con proteine), gli aminoacidi essenziali, non essenziali e limitanti, le differenze principali tra le proteine di origine animale e vegetale, la porzione ideale giornaliera dei legumi, caratteristiche e valori nutrizionali dei legumi freschi, secchi, congelati, surgelati, germogliati (es. germogli di soia), in scatola, in fiocchi e le farine derivate dai legumi (es. farina di ceci), le cause e i rimedi della flatulenza (produzione di gas a livello gastrointestinale), gli pseudo-cereali ricchi di aminoacidi di qualità, l'indice chimico e la completezza proteica, la frutta secca e i semi oleosi come fonte preziosa di proteine.

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

- **le slide della proiezione** ricche di spunti per variare gli alimenti proteici (con fonti scientifiche di riferimento)
- **materiale di approfondimento**
- il **ricettario completo** del menù

e non mancherà ovviamente la **degustazione** di tutte le preparazioni realizzate!

## INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

### **REPLICA: "PROTEINE VEGETALI ALTERNATIVE ALLA CARNE"**

**Iscrizioni:** per iscriversi è necessario rispondere a questa mail compilando ed inviando la “**Scheda iscrizione**” (**clicca il link**) **indicando esclusivamente i dati del bambino (ad eccezione del cellulare e mail).**

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, 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](mailto:info@nutrirsidisalute.it) oppure telefonate al numero di cellulare: **348.811.91.31**



**Lezione di cucina naturale:**

# "I CEREALI INTEGRALI PER LA NOSTRA SALUTE"

**Giovedì 7 marzo**

**dalle ore 20.00 alle ore 22.30**

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

## **Preparazioni della lezione**

**Antipasti:** Crudità di cous-cous con rucola e mais dolce

Semi di girasole tostatati

**Salsa:** Salsina piccante

**Primo:** Pasta semintegrale al radicchio e proteine vegetali

**Secondo:** Crocchette di cereali con lenticchie e timo

**Contorno:** Olive sfiziose

**Pane:** ai cereali con semi di lino

**Dolce:** Mousse di miglio

**Caffé di cereali**

Sono numerosi i **cereali integrali** da conoscere e portare a tavola con le loro **innumerevoli proprietà nutrizionali** per la nostra salute!

**E tu? Cosa cucini prevalentemente come primo piatto?** La pasta?

Questo prodotto alimentare dalle origini antiche, è diffuso in tutto il mondo e rappresenta una caratteristica della produzione italiana. Tuttavia, **alla base di una corretta alimentazione abbiamo la varietà a tavola!**

Quindi **è tempo di dare una svolta alle solite abitudini culinarie.**

Infatti, se desideriamo avere un'alimentazione più variata, **dovremmo arricchire il nostro regime alimentare** e fare spazio nella nostra dispensa anche ai cereali integrali.

Troppo spesso però non conosciamo le loro **proprietà organolettiche**, non sappiamo come cucinarli, come conservarli, i loro **tempi di cottura** e forse, per alcuni di essi, leggiamo per la prima volta il loro nome!

### **Ad esempio... Quali tra questi cereali integrali (e derivati) conosci?**

Farro, Kamut, Orzo, Grano duro, Grano tenero, Riso, Mais, Avena, Quinoa, Amaranto, Segale, Cous-Cous, Bulgur, Grano Saragolla, Miglio (non è quello per gli uccellini!), Teff, Seitan, Grano saraceno (che in realtà non è un cereale), ecc.

### **Vuoi imparare a cucinare i cereali integrali?**

Ti aspetto a questa interessante lezione dedicata ai “Cereali integrali e derivati per la nostra salute!”

Tutte le loro caratteristiche saranno inoltre presentate e approfondite anche con la **proiezione di slide** (e materiale di approfondimento per i partecipanti) abbinate a una **sana cucina pratica con degustazione di tutte le preparazioni realizzate** durante la lezione.

## **INFORMAZIONI E ISCRIZIONI**

### **"I CEREALI INTEGRALI PER LA NOSTRA SALUTE"**

**Iscrizioni:** per iscriversi è necessario rispondere a questa mail compilando ed inviando la “**Scheda iscrizione**” (**clicca il link**) **indicando esclusivamente i dati del bambino (ad eccezione del cellulare e mail).**

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, 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](mailto:info@nutrirsidisalute.it) oppure telefonate al numero di cellulare: **348.811.91.31**



## **"CORSO BASE COMPLETO DI CUCINA NATURALE"**

Il Corso base di Cucina naturale nelle seguenti date e orari:

- **giovedì 7 marzo 2024** ore 20.00-22.30 > **"I Cereali integrali per la nostra salute!"**

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

- **giovedì 14 marzo 2024** ore 20.00-22.30 > **"I Legumi... preziosi alimenti da scoprire in cucina"**

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

- **giovedì 21 marzo 2024** 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.

Tuttavia **coloro che frequenteranno tutte 3 le lezioni** del Corso Base di Cucina Naturale **riceveranno il "Bauletto della salute" con tutti 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) con **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 (
- buono sconto del 10% per l'acquisto di **antiche varietà di alberi da frutto** (Azienda "Antiche Delizie")
- **cartelletta-raccoglitore** per il materiale didattico
- **penna**
- **rivista InfoSostenibile** in omaggio

e altre sorprese...

## INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

### **"CORSO BASE COMPLETO DI CUCINA NATURALE"**

**Iscrizioni:** per iscriversi è necessario rispondere a questa mail compilando ed inviando la “**Scheda iscrizione**” (**clicca il link**) **indicando esclusivamente i dati del bambino (ad eccezione del cellulare e mail).**

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, 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](mailto:info@nutrirsidisalute.it) oppure telefonate al numero di cellulare: **348.811.91.31**



## "COMPLEANNI BIOLOGICI PER BAMBINI!"

Stai pensando a una  **festa di compleanno alternativa, originale e a sorpresa** per tuo figlio?

Questa è un'idea davvero carina!

Ecco **tutti i piccoli invitati con le "mani in pasta"** (max 12-14) con un **laboratorio di cucina naturale** per realizzare e degustare ricette con ingredienti naturali e biologici.

Non mancheranno ovviamente divertimento, allegria, palloncini colorati, la **"Torta di compleanno"** e.... **anche altre sorprese!**

Per ulteriori informazioni potete inviare un'e-mail all'indirizzo di posta elettronica

[info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it) oppure telefonare al numero di cellulare: **347.0332740**



**Vi aspetto 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" sane ricette!



**Ci vediamo in edicola ogni mese!**

## **--- CONFERENZE E CONVEGNI**



### **Cologno al Serio (BG)**

**Conferenza e corso gratuito di educazione alimentare  
e di cucina naturale con degustazione  
a cura della Dott.ssa Rossana Madaschi**

# "La salute in piazza"

(X Edizione)

**Sabato 2 marzo 2024**

**ore 9.30**

**Per informazioni e iscrizioni**

Tel. 035/4183501

Email: [servizisociali@comune.cognoalserio.bg.it](mailto:servizisociali@comune.cognoalserio.bg.it)



**Albavilla (CO)**

**Conferenza e corso gratuito di educazione alimentare**

**e di cucina naturale con degustazione**  
**a cura della Dott.ssa Rossana Madaschi**

**"La salute in piazza"**

(X Edizione)

**Sabato 9 marzo 2024**

**ore 9.30**

**Per informazioni e iscrizioni**

Tel. 031/3354355

Email: [serviziallapersona@comune.albavilla.co.it](mailto:serviziallapersona@comune.albavilla.co.it)

**--- L'ESPERTA IN TV**







## BERGAMO TV

### Trasmissioni televisive

Carissimi amici,

vi aspetto l'ultimo 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:

- **"Sai che...? Curiosità e riflessioni per una sana alimentazione"** con anche la ricetta naturale fotografata (**vedi puntata**)

**Vuoi visionare altre puntate televisive con ospite la Dott.ssa Rossana Madaschi?**

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

## **- - - ARTICOLI DI SALUTE E INFORMAZIONI**



La BACHECA della SALUTE!

**"CALCIO E OSTEOPOROSI"**

La Dottoressa Luciana Baroni, Neurologa ed esperta in nutrizione, ci spiega come siano errate le informazioni che vengono date a riguardo.

**Per visionare il video** [clicca qui](#)

Sito: [www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it)



## **"BAMBINI E RAGAZZI BOMBARDATI DA CIBO JUNK FOOD!"**

I giovani sono costantemente bombardati da input di cibo spazzatura, il richiamo al consumo di questi prodotti viene proposto in qualsiasi ambito, attraverso modelli alimentari lontani dallo schema della Dieta Mediterranea e il risultato è sin troppo evidente.



---

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



## **"Abolire le gabbie negli allevamenti"**

Il primo dei 10 punti proposti dal manifesto della coalizione 'Anche gli animali votano', in vista delle elezioni europee di giugno.

Per leggere l'articolo e visionare il video [clicca qui](#)

Sito: [www.lav.it](http://www.lav.it)



## **--- 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@nutrirsidialute.it](mailto:info@nutrirsidialute.it), oppure telefonare al numero **347.0332740** Per maggiori informazioni visita il sito [www.nutrirsidialute.it](http://www.nutrirsidialute.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](mailto: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](http://www.nutrirsidialute.it)



## - 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.

### **Desideri perdere peso?**

Prenota presso "**Playfitness**" anche **una consulenza dietetica** a cura della **Dott.ssa Rossana Madaschi, Nutrizionista - Dietista** per l'elaborazione dei programmi alimentari e 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**

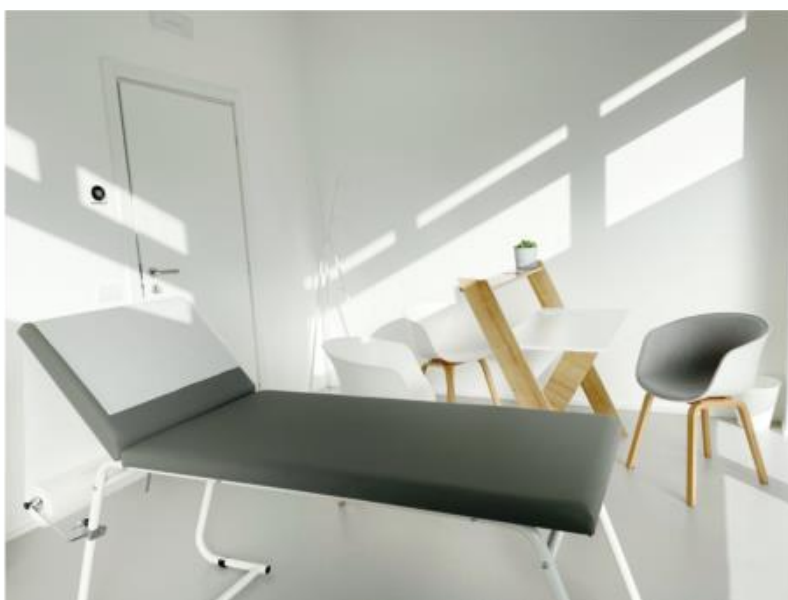
**24020 Gorle (Bg)**

**Tel. 035.299110**

**Cell. 331.8583329**

Visita il sito [www.palestrainforma.it](http://www.palestrainforma.it) (Playfitness)

---



## - 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 della **Dott.ssa Rossana Madaschi, Nutrizionista - Dietista**, per l'elaborazione dei programmi alimentari e la valutazione nutrizionale.

Visita il sito [www.latuasalute.net](http://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

Per prenotare una visita puoi consultare anche il sito: "Mio dottore" [www.miodottore.it](http://www.miodottore.it)

---

**--- PROGETTI PER "NUTRIRSI DI SALUTE"**





## "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](mailto:info@nutrirsidisalute.it) indicando gentilmente un recapito telefonico per essere contattati e la fascia oraria di preferenza.



**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 dalla Dott.ssa Rossana Madaschi, Nutrizionista - Dietista e Docente di Scienza dell'alimentazione ([www.nutrirsidisalute.it](http://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](mailto:bergamo@anvolt.org)

sito: [www.anvolt.org](http://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).**

**--- SCRITTI PER VOI**





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

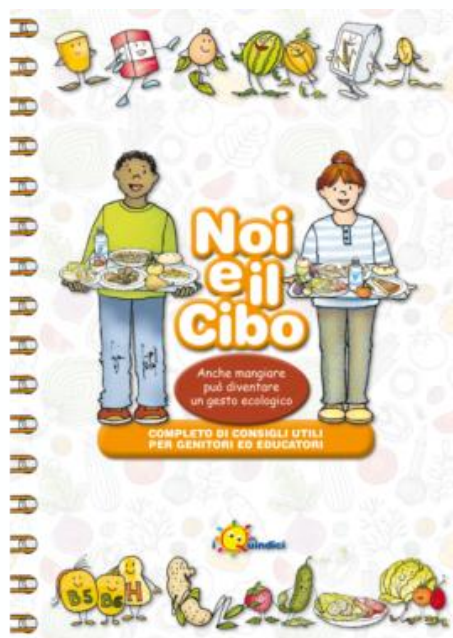
### **Dettagli Libro**

**Editore:** Enea Edizioni

**Autore:** Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista

**Anno Pubblicazione:** febbraio 2020

**Formato Libro:** EAN13 9788867730919



**Vi aspetto in libreria (anche online)**

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

**Autrici: Crippa Angelita e Rossana Madaschi (Nutrizioniste)**

**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>



# "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](mailto:direttore@infosostenibile.it)

Sito: [www.infosostenibile.it](http://www.infosostenibile.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@nutrirsidialute.it](mailto:info@nutrirsidialute.it)

Sito: [www.nutrirsidialute.it](http://www.nutrirsidialute.it)