



NEWSLETTER DAL 26 LUGLIO 2026

Ben ritrovati. Ecco per voi i prossimi appuntamenti e tutte le news.

Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista

- - - CONSULENZE DIETETICHE





Gli studi di consulenze dietetiche di:

**BERGAMO presso studio privato,
GORLE (BG) presso "Palestra Playfitness",
ALZANO (BG) presso "Ambulatorio medico LaTuaSalute"**
rimarranno chiusi dal 27 luglio al 20 agosto. Grazie



DOTT.SSA ROSSANA MADASCHI



DOTT.SSA ANNA TALLARINI

**Studio privato di consulenze dietetiche
a BERGAMO (Celadina)**

"Dimagrire... mangiando! Ed è una promessa!"

Per fissare un appuntamento potete inviare un'email all'indirizzo info@nutrirsidisalute.it, oppure telefonare al numero **347.0332740** Per maggiori informazioni visita il sito www.nutrirsidisalute.it

Consulenze dietetiche (Studio privato)

Entrate ed uscite energetiche possono essere paragonate ai due piatti di una bilancia che, per poter mantenere il peso nella norma, devono essere in equilibrio.

Nel corso della vita, però, non è semplice raggiungere e preservare questa armonia e, a incidere negativamente, molto spesso vi sono fattori quali la sedentarietà o gli stati di malattia.

È necessario pertanto riequilibrare entrambi i piatti della bilancia energetica: da un lato modificando le entrate (ciò che mangiamo) e dall'altro considerando anche le uscite energetiche (attività fisica e lavorativa). Il benessere non è tuttavia solamente una questione di peso!

Come affermano le Linee Guida per una sana alimentazione italiana, infatti, non esiste l'alimento "completo" o "perfetto" che sia in grado di soddisfare da solo le nostre necessità nutritive.

Per tale ragione è opportuno ricordare che **“La varietà di cibi sani è alla base della salute” e, vi assicuro, si può dimagrire... mangiando (è una promessa)!**

Consulenze dietetiche con programmi alimentari su appuntamento

- Diete dimagranti
- Diete per chi ha colesterolo e trigliceridi alti
- Diete per ipertesi
- Diete per intolleranze (al lattosio, ai lieviti, al glutine ecc.)
- Diete per celiaci
- Diete per chi soffre di esofago, stomaco e intestino affaticati
- Diete per chi soffre di problematiche tiroidee
- Diete normocaloriche bilanciate
- Diete vegetariane
- Diete vegane

oppure altre diete in base a richieste personali.

Sede

Studio privato della Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista, Via Monte Tesoro, 12 (zona Celadina) Bergamo.

ATB: linee bus n° 7 e n° 8

Orari di apertura

Lo studio è aperto nei seguenti orari: 8.30-13.30 14.30-20.30

martedì: 18.00 - 22.00

sabato: 8.30-18.30 (con orario continuato)

Per fissare un appuntamento

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

Consulenze a cura di:

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

Per maggiori informazioni visita il sito www.nutrirsidisalute.it



Nella newsletter inserisco anche **i miei video di TikTok**, uno spunto veloce e pratico su alimentazione e benessere.

Un minuto di consigli pratici per prenderti cura di te, tra alimentazione e piccoli gesti di salute quotidiana.

Così, anche se non usi TikTok, non ti perdi nulla!

"Insalata arcobaleno di quinoa"
([clicca qui per vedere il video](#))



Trovi altri video di ricette, corretta alimentazione e informazioni di salute sul mio profilo di TikTok.

Cerca:

Nutrizionista Rossana Madaschi

oppure

[**@nutrirsidisalute.it**](mailto:@nutrirsidisalute.it)



LIBRI GRATUITI PER UNA SCELTA A BASE VEGETALE

Carissimi amici,
potrete scaricare gratuitamente diversi libri per una scelta a base vegetale su vari argomenti: salute, ricette, fiabe per bambini, vivisezione, ecc.

In questa newsletter il libro a disposizione è:



- **"Sai cosa mangi?"** ([clicca qui per scaricarlo gratuitamente](#))

Buona lettura!



Casa vacanze "Lo Scrigno": la casetta del cuore (Bergamo)



Cari amici,
vi presento **"Lo Scrigno", la mia casa vacanze** dove
poter soggiornare con la possibilità, su prenotazione, di **lezioni di cucina naturale**.

"Lo Scrigno" prevede un parcheggio privato gratuito, una reception 24 ore su 24 e WiFi gratuito.
Con l'accesso a una terrazza con vista sul giardino, questo appartamento comprende una cucina con
utensili e frigorifero, una camera da letto, un'area salotto con TV a schermo piatto e un bagno con
doccia, bidet e lavatrice. Inoltre è disponibile aria condizionata.
Una struttura con giardino situata a Bergamo, dista 3,3 km da Ente Fiera PromoBerg, 3,6 km da Centro

Congressi Giovanni XXIII e 4,1 km da Accademia Carrara.

Gewiss Stadium è a 4,1 km da questa struttura, mentre Teatro Donizetti si trova a 4,3 km di distanza.

L'aeroporto (Aeroporto di Bergamo-Orio al Serio) è a 4 km e per raggiungerlo c'è una navetta aeroportuale a pagamento organizzata dalla struttura.

Gli animali sono i benvenuti! La struttura è pronta ad accogliere tutta la famiglia, compresi i vostri amici a quattro zampe che troveranno spazio per muoversi in totale libertà.

Self check-in 24h.

Per prenotazioni:

"Lo Scrigno"

Via Monte Tesoro, 12
24125 Bergamo

Clicca i link sotto per visitare la Casa vacanze "Lo Scrigno":

www.booking.com

oppure

www.airbnb.it

--- L'ESPERTA IN TV





BERGAMO TV

Trasmissioni televisive

Carissimi amici,
vi aspetto a ottobre **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 della salute: **“Alimenti senza glutine”** ([clicca qui per vedere la puntata](#))
- Ricetta naturale: **“Burger con fiocchi di avena e verdure”** ([clicca qui per scaricare la ricetta](#))

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

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

Buona visione!

- - - ARTICOLI DI SALUTE E INFORMAZIONI



"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"** e **ricette sane e gustose.**

Per leggere l'articolo della stagione estiva **"Dieta mediterranea smart",**
la ricetta "Hummus di cannellini al basilico" e **visionare la video ricetta** [clicca qui](#)

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



"LOTTA ALL'OBESITÀ"

Il bilancio a quasi dieci anni dalla FLAL: lo studio di Lancet sull'efficacia delle etichette e dei divieti alimentari in Sudamerica. Il Cile, come altri paesi del continente sudamericano, da tempo ha tassi di obesità infantile tra i più alti del mondo. Per cercare di arginare il fenomeno, nel 2016 il governo ha varato la Food Labelling and Advertising Law (FLAL), la cosiddetta Ley 20.606 una delle normative

più ambiziose in assoluto, quanto a obiettivi, perché per la prima volta prevedeva un insieme concertato e coordinato di provvedimenti diversi, tutti di comprovata efficacia, da introdurre in tre fasi successive, sulla pubblicità dedicata, sulle diciture da apporre sulle confezioni dei prodotti industriali e sulle mense scolastiche. A distanza di quasi dieci anni è possibile fare un primo bilancio, per verificare se le norme varate abbiano o meno avuto efficacia.



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



OPUSCOLO GRATUITO: "PROTEGGIAMOCI DAL CALDO"

L'estate è arrivata e con lei le ondate di calore.

Per goderci la stagione in totale sicurezza, il Ministero della Salute ha pubblicato

l'opuscolo **"Proteggiamoci dal caldo": un pratico vademecum con 10 semplici regole** per proteggere noi stessi, i più fragili (anziani e bambini) e i nostri animali domestici. Poche e sane abitudini – come bere molto, vestirsi leggeri ed evitare le ore più calde – fanno una grande differenza.

Scopri tutti i consigli nel materiale scaricabile sul sito ufficiale del Ministero della Salute.

Per scaricare l'opuscolo [clicca qui](#)

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

DOTT.SSA ROSSANA MADASCHI

Nutrizionista - Dietista e Docente di Scienza dell'alimentazione

Cell: +39 347 0332740

E-mail: info@nutrirsidisalute.it

Sito: www.nutrirsidisalute.it