



**NEWSLETTER**  
DAL 5 DICEMBRE 2022

**Ben ritrovati. Ecco per voi i prossimi appuntamenti.**

**Buona salute a tutti!**

**Rossana Madaschi (Nutrizionista - Dietista)**



**“MENÙ SPECIALE PER UN NATALE SENZA CARNE”**

**Giovedì 15 dicembre**

**dalle ore 20.00 alle ore 22.30**

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

Desideri preparare un menù diverso dal solito con **tanti piatti davvero speciali che stupiscano i tuoi ospiti?**

**Pianifica il tuo menù di Natale** con antipasti di verdure, piatti unici indimenticabili, secondi piatti irresistibili e dolci squisiti. Sarai sorpreso di poter deliziare tutti i commensali con **ricette strepitose, facili da realizzare, con ingredienti di qualità** attorno a una **tavola verde e sostenibile, ricca, saporita e con tante prelibatezze** senza l'utilizzo di carne, nel rispetto dell'ambiente e di tutti gli esseri viventi.

**"Menù speciale natalizio" [\(clicca qui per il volantino\)](#)**

- **Antipasto di "insalata russa"**
- **Maionese senza uova**
- **Salsa di noci e spinaci su crostini fumanti**
- **"Formaggio" grattugiato (fatto in casa)**
- **Lasagne sfiziose al ragù vegetale**
- **Bastoncini croccanti con panatura dorata**
- **Sformato di cavolfiore gratinato con besciamella senza latte**
- **Croccante delizioso di frutta secca**
- **Pane integrale con semi di chia**
- **Infuso digestivo ai frutti di bosco e zenzero**

**Questa lezione è promossa in collaborazione anche con LAV** che durante la serata offrirà degli spunti di riflessione sugli allevamenti in ambito etico e ambientale.

## **INFORMAZIONI E ISCRIZIONI**

### **"MENÙ SPECIALE PER UN NATALE SENZA CARNE"**

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



---

## 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 del "Vero o Falso?" (i luoghi comuni e le false credenze dell'alimentazione)**

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

---



## **LABORATORIO DI CUCINA NATURALE:**

### **"PICCOLI CHEF AI FORNELLI!"**

Laboratorio di cucina naturale con degustazione per bambini (da 6 a 12 anni)

**accompagnati da un adulto con partecipazione gratuita**

**Venerdì 9 dicembre**

**dalle ore 16.30 alle ore 18.30**

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

Stai pensando ad un **corso di cucina naturale** per tuo figlio/a?

Questa è davvero l'occasione per fargli mettere le **"mani in pasta"** con un **laboratorio di cucina naturale** per realizzare e degustare molte ricette realizzate con ingredienti biologici.

Ci sarà anche la **proiezione di storie e filastrocche divertenti**, al fine di sensibilizzare "I piccoli chef" ad una sana alimentazione e a imparare ad assaggiare il cibo!

## **Preparazioni del laboratorio**

- **Coccoline colorate**
- **Faccine divertenti di frutta**
- **Crema spalmabile deliziosa al cacao**
- **Sfiziosi semi di girasole**
- **Il riccio "Uvetto" spiritoso**
- **"Latte" di mandorle autoprodotta**

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

- **l'abbigliamento completo** con pettorina e cappellino da chef!
- **ricettario completo** del menù realizzato

e poi... non mancherà ovviamente la **degustazione** delle preparazioni realizzate, **palloncini colorati** e **tanto divertimento!**

## **INFORMAZIONI E ISCRIZIONI**

### **"PICCOLI CHEF AI FORNELLI"**

**Iscrizioni:** per iscriversi è necessario rispondere a questa mail compilando ed inviando la "Scheda iscrizione" (**clicca il link**) **indicando esclusivamente i dati del bambino** (l'adulto parteciperà gratuitamente).

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



## Per Natale... scegli il "Regalo della salute!"

Cosa regalerai quest'anno per Natale a chi vuoi bene? Vuoi qualche idea carina e originale?

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](mailto: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](mailto:info@nutrirsidisalute.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!**



## **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](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).**



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

**ALTRI EVENTI IN CORSO...**

**PER "NUTRIRSI DI SALUTE!"**



**SCRITTI PER VOI...**

**PER "NUTRIRSI DI SALUTE!"**



# "InfoSOstenibile"

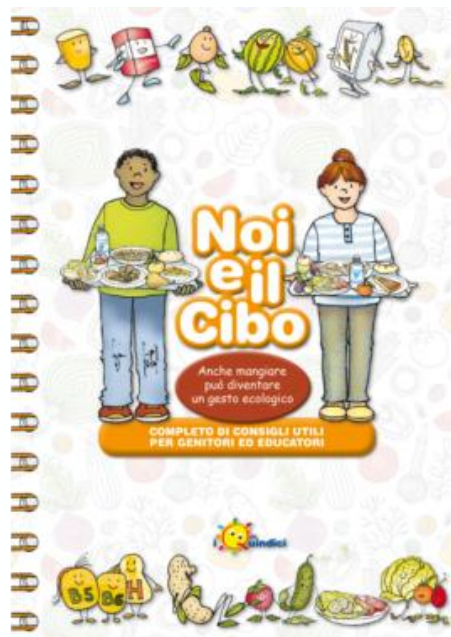
Periodico di informazione culturale e stili di vita con uno **spazio dedicato all'alimentazione** dove potrete leggere i miei **articoli di educazione alimentare "Nutrirsi di salute"**.

Tutti i partecipanti ai corsi di cucina naturale riceveranno **in omaggio una copia di "InfoSOstenibile"**.

Direttore Diego Moratti

E-mail: [direttore@infosostenibile.it](mailto:direttore@infosostenibile.it)

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

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