



L'Associazione Amici della Croce di Campiano di Grosotto

organizza una serie di incontri sul tema

con il patrocinio  Comune di GROSOTTO

Nutrizione & salute

16 febbraio 2018
Serata di presentazione
del corso

⇒ *Linee guida dell'organizzazione mondiale della sanità per una sana alimentazione*

Dott.ssa Eliana Berardi

Specialista in Oncologia, medico internista e promotrice di stili di vita naturali.

⇒ *Le giuste scelte a tavola: cibo che potenzia, cibo che indebolisce*

Dott.ssa Adele Santaniello

Farmacista esperta in nutrizione e naturopata.

⇒ *Presentazione corso di cucina e sana alimentazione*

2 marzo 2018

⇒ *Metodo Kousmine: regime alimentare e importanza di adattare l'alimentazione al ciclo stagionale.*

⇒ *Preparare una sana colazione: "la crema Budwing"*

Dott.ssa Adele Santaniello

Farmacista esperta in nutrizione e naturopata

23 marzo 2018

⇒ *Nutrire il "MICROBIOTA" per mantenere salute ed efficacia fisica, l'importanza delle fibre.*

Dott.ssa Adele Santaniello

Farmacista esperta in nutrizione e naturopata

⇒ *Preparazione di quattro pietanze dolci e salate, prive di glutine, lieviti, zuccheri e latte.*

Fiorella Aversano

Esperta nutraceutica, Kinesiologia e cucina naturale

13 aprile 2018

⇒ *Equilibrio acido-base ed alimentazione e i fitocomposti*

⇒ *Preparazione di quattro pietanze tipo.*

Fiorella Aversano

Esperta nutraceutica, Kinesiologia e cucina naturale

4 maggio 2018

⇒ *I grassi buoni e l'importanza di scegliere il corretto metodo di cottura.*

⇒ *Preparazione di quattro pietanze tipo*

Fiorella Aversano

Esperta nutraceutica, Kinesiologia e cucina naturale

Le iscrizioni al corso prevedono il costo complessivo di € 50.00 e potranno essere effettuate la sera del 16 febbraio

Oratorio di Grosotto - Sala Don Rappella - Ore 20.30