VITA DA SANI

ALIMENTARE IL BENESSERE.

Conferenze e degustazioni serali

dalle: 20.30 alle: 22.30

date: 3-18 Ottobre, 8-22-29 Novembre 2019

Presso: “Il Pertini”, centro culturale e biblioteca comunale di Cinisello Balsamo

Piazza Natale Confalonieri, 3, 20092 Cinisello Balsamo MI

Cinque incontri per (ri)scoprire insieme come, attraverso una cucina povera di alimenti animali, priva di cibi raffinati, ricca di alimenti vegetali e legata alle tradizioni mediterranee, si possa quotidianamente nutrire il nostro corpo e alimentare il nostro benessere.   
Gli incontri sono condotti da Maura Bozzali, in arte [Rata Tuja](https://www.facebook.com/ratatujablog), biologa e nutrizionista, in collaborazione con Rosy di [Vita Da Sani](https://www.facebook.com/vitadasani/), appassionata di cucina naturale e di Milano.  
  
Posti limitati. Ingresso ai singoli incontri ad offerta libera, a partire da €10,00. Prenotazione obbligatoria a: amicipertinivillaghirlanda@gmail.com  
  
Il ricavato sarà devoluto interamente al [Progetto Diana Web](https://www.facebook.com/ProgettoDianaWeb/) della Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, uno studio clinico a sostegno delle donne operate di tumore al seno per saggiare l’ipotesi che un nuovo stile di vita possa ridurre o migliorare la prognosi e la qualità di vita

<http://www.dianaweb.org/sostieni-il-progetto.asp?fbclid=IwAR12jyGwWkE0NJ8nl3cmpr7tZL6CE4WQnX3p94_9yTMlX5H9h0vO4ucnDWE>

====================================================  
Calendario:  
  
Primo appuntamento. GIOVEDÌ 3 OTTOBRE  
Introduzione a La Via del Benessere  
Come sono cambiati i nostri consumi negli ultimi 100 anni? Quale imptto hanno avuto? Qual è l'effetto del cibo sul nostro corpo? Impariamo a sentirlo, sia dal punto di vista fisico che energetico. Scegliamo con consapevolezza cosa mettere nel piatto quotidianamente.

Secondo appuntamento. VENERDÌ 18 OTTOBRE  
Voglia di dolce, appetito eccessivo e problemi di peso  
Fame nervosa, calo di lucidità mentale, desiderio di qualcosa di dolce o da sgranocchiare sono comportamenti che possono essere legati anche a cosa mangiamo. Quali sono i cibi da preferire e quelli a cui prestare attenzione.   
  
Terzo appuntamento. VENERDÌ 8 NOVEMBRE  
Rafforzare la digestione  
Digerire bene è fondamentale per il nostro benessere, perché è il processo che ci permette di assimilare i nutrienti dal cibo. Scopriamo come mantenere o ripristinare il benessere dell'intestino.  
  
Quarto appuntamento. VENERDÌ 22 NOVEMBRE  
Il Benessere della donna  
L'età fertile e la menopausa sono stati fisiologici della vita della donna, ma alcuni momenti sono vissuti poco serenamente, Scopriamo quali alimenti sono nostri alleati per migliorare questi momenti di disagio.   
  
Quinto appuntamento. VENERDÌ 29 NOVEMBRE  
Dolori e mal di testa  
L'alimentazione quotidiana può accentuare situazioni di malessere o coadiuvare il nostro vigore. Scegliere ciò che mangiamo è uno strumento prezioso, Interviene Catia Montironi, fisioterapista - metodo Bertelè. Educarsi alla percezione del corpo per un riequilibrio posturale.   
  
Alla fine di ogni incontro verrà offerta una piccola degustazione.   
  
Tutte le info: [http://bit.ly/VitaDaSani2019](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fbit.ly%2FVitaDaSani2019%3Ffbclid%3DIwAR2ix-nnspFmv3o6QhICMvdotwsZ2ZBuod5j4vIpxMjyLofBCKg3pHW315I&h=AT1AiZMtEJ070f5iTkIa2XWZ3u-6AS90Kchn6An0atoRZIgZQAMyhyW3d4vdsGmXJ38m7v2oKMHwSzXYYJRbFmxplsPleY1_ZAth5ZjfO_6MI8uxiHBg9jSE3wd_DDMb_UM)  
  
COME RAGGIUNGERCI

Mezzi pubblici: E’ necessario il biglietto interurbano.

M5 fino a Bignami, poi metrotranvia 31 fermata Villa Ghirlanda.

Auto:

da Milano seguire le indicazioni per Monza/Cinisello Balsamo poi seguire per Cinisello/Villa Ghirlanda