

Corso gratuito per i soci I.N.S.A.L.U.T.E. APS sul tema **“CUCINIAMO INSIEME....”**

4 incontri i Lunedì 8, 15, 22, 29 Ottobre 2018, ore 19 – 20,30

Presso la Cucina CS La Stalla



In collaborazione con

Via Serraglio 20/b, 40026 Imola

**Docente: Dott.ssa Valeria Tarabusi e Valentina Succi, insieme
alla Cuoca Sig.ra Silvia Pasini, con la collaborazione del Sig. Riccardo Soglia**

Obiettivo trasversale	Promozione di stili di vita salutari per prevenire e/o gestire le patologie correlate ad errati comportamenti
Obiettivo generale	Fornire le tecniche e gli elementi di base per la preparazione di alcuni piatti sani e veloci. La preparazione pratica sarà affrontata nel rispetto delle norme igienico sanitarie del settore della produzione alimentare.
Obiettivi specifici	Consentire alla persona, di dialogare direttamente con gli esperti vari. Seguiranno esercitazioni pratiche e degustazione dei piatti preparati al momento per poterli riprodurre
Contenuti	Lunedì 8 Ottobre 2018 dalle 19 – 20,30 I° incontro
Dott.ssa Valeria Tarabusi Dietista	La colazione nutriente sfiziosa: <ul style="list-style-type: none"> • Perché l'organismo desidera una colazione “sostanziosa” • La preparazione: pronta o da preparare
	Lunedì 15 Ottobre 2018 dalle 19 – 20,30 II° incontro
Dott.ssa Valeria Tarabusi	Il pranzo a casa o consumato “fuori”: attenzione anche alla spesa <ul style="list-style-type: none"> • Due formulazioni di pranzi (attenzione a chi deve lavorare anche il pomeriggio) • La scelta di ingredienti giusti fra freschi e preparati
	Lunedì 22 Ottobre 2018 dalle 19 – 20,30 III° incontro
Dott.ssa Valentina Succi Biologa Nutrionista	La merenda (metà mattina e/o metà pomeriggio) perché “da farsi” <ul style="list-style-type: none"> • Uno “snack” salutare per tutte le età • Quale priorità dare a quali ingredienti
	Lunedì 29 Ottobre 2018 dalle 19 – 20,30 IV° incontro
Dott.ssa Valentina Succi	La cena, un momento di grande importanza sociale per la famiglia <ul style="list-style-type: none"> • Due formulazione di cene per tutte le età (salvo controindicazioni mediche) • L'importanza dell'ora della consumazione della cena..... per tutte le età • Materie prime scelte x ridurre i tempi di digestione e favorire un “sonno tranquillo”

L'iscrizione è aperta fino a al 01.10.2018 previo iscrizione e pagamento quota associativa annuale di 25 € ; IBAN IT 13H 05387 21000 00000 1237921; inviare la copia del bonifico e scheda iscrizione (sito www.insalute.info) all'email: contattaci@insalute.info, prima della data di scadenza. Per informazioni telefonare a INSALUTE cel. 366 267 3266 ; Lunedì -Venerdì dalle 15-17

Si ringrazia per il sostegno: NaturaSI- Germoglio srl- Via della Resistenza 6/A
imola@naturasi.biz, Palestra Fit2.0, Via Bacchini 3, palestrafit2.0@gmail.com, Società Agricola Il Colombarotto S.S, Via Pediano 31, Imola aziendaagricolacolombarotto@gmail.com