

Più sani e più belli con l'energia del cibo

Pubblicato: Lunedì 14 Febbraio 2011




Un anno all'insegna della salute e della riscoperta del valore dei cibi sani e genuini delle nostre tradizioni. Un anno di incontri sul tema dell'alimentazione naturale e di gustose cene bio-mediterranee.

E' questa la proposta dell'associazione culturale **Fonderia delle Arti** di Malnate, che ha inaugurato il 2011 con **un'iniziativa intitolata "Energia del cibo: un anno di vitalità"**.

Ogni mese ci sarà un incontro su un tema di alimentazione naturale, seguito da una cena bio-mediterranea. Un intero ciclo solare per comprendere l'interazione della Natura con il nostro organismo.

Si parlerà di combinazioni alimentari e condimenti, di disintossicazione e di energia vitale, di prevenzione delle malattie cardiache attraverso l'alimentazione, con **tanti consigli pratici per una cucina sana e saporita**.

Un percorso che, insieme ad **Eugenia Giannoni, naturopata ed esperta di alimentazione naturale**, condurrà i partecipanti alla riscoperta del valore del cibo sani, seguendo il ciclo naturale delle stagioni.

 Il prossimo appuntamento è per **sabato 19 febbraio, alle 19**: il tema della serata sarà **"Condimenti e sale: uso e abuso. L'olio nella dieta mediterranea"**.

Le conferenze sono aperte a tutti, ma per motivi organizzativi è necessario confermare la propria presenza. Prenotazione entro giovedì 17 febbraio anche per la cena bio (a pagamento), telefonando ad Eugenia 329 1689 323 o scrivendo una mail a: eumakrobios@yahoo.it

Gli incontri si svolgono alla Fonderia delle Arti, in Piazza Bai 3 a Gurone di Malnate, tel. 0332426390 / 3490915811 / 3683731105

www.fonderiadellearti.splinder.com

Questo il calendario delle serate e dei temi trattati.

19 febbraio – Condimenti e sale: uso e abuso. L'olio nella dieta mediterranea

19 marzo – La scelta del cibo adatto alle nostre esigenze. L'ordine del pasto.

16 aprile – L'energia vitale dei germogli. Disintossicare il fegato.

14 maggio – Magia delle erbe aromatiche. Rigenerazione di primavera.

18 giugno – Alimenti per il tipo di costituzione. Combinazioni armoniche.

16 luglio – Proteggere il cuore con gli alimenti adatti.

20 agosto – Il processo digestivo naturale di assimilazione dei nutrienti.

17 settembre – Frutta e verdura... sempre! Trasformazioni corrette in cucina.

15 ottobre – Ascoltare il proprio corpo. Riequilibrio energetico con l'alimentazione.

19 novembre – Eliminare le tossine per la prevenzione e la cura. Bioenergetica del corpo.

17 dicembre – Consapevolezza alimentare quotidiana. Sostenibilità per tutti gli esseri viventi.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it