

LABORATORI DI CUCINA E CONFERENZE SU ALIMENTAZIONE E BENESSERE



*Sei consapevole di quanto il cibo influenzi la tua salute?
Sai leggere le etichette e distinguere i vari elementi che le compongono?
Vorresti imparare a cucinare in maniera sana e al tempo stesso gustosa?
Desideri imparare a fare la spesa in modo consapevole?
Vorresti seguire un corso di cucina vegana?
Vuoi cambiare la tua alimentazione e il tuo stile di vita e non sai come fare?
Desideri ottenere degli strumenti pratici per un cambiamento a tavola?*

Sempre più persone e famiglie fanno **scelte alimentari che escludono ingredienti di origine animale**. Le motivazioni di queste scelte sono differenti ed è ormai riscontrato che una dieta vegetale è salutare per l'organismo.

COME SI SVOLGONO

Si tratta di **corsi e laboratori teorici/pratici** durante i quali puoi capire come scegliere una cucina sana ed adottare un'alimentazione consapevole. Durante i laboratori sono previsti **esercizi** per far emergere le proprie risorse come determinazione, volontà, fiducia, ed apportare i cambiamenti desiderati.

COSA SI IMPARA?

- ✓ Conoscere l'Alimentazione vegetale, i suoi ingredienti naturali (cereali, legumi, verdura di stagione, erbe aromatiche, spezie, frutta secca..) e come utilizzarli al meglio nella propria alimentazione quotidiana
- ✓ Strumenti pratici in cucina (accessori, utensili, cotture..)
- ✓ Come fare la spesa
- ✓ Gustose ricette vegan

- ✓ Come definire un piano alimentare per impostare un'alimentazione 100% vegetale gustosa e sana e capire come raggiungere i propri obiettivi di stile di vita sano
- ✓ Esercizi pratici per il cambiamento personale
- ✓ Prendersi cura di sé attraverso un'Alimentazione vegetale; benefici e impatto ambientale
- ✓ Alimentazione spirituale per esaltare lo spirito e arricchire la propria vita
- ✓ Consulenze e consigli su temi specifici (salute, perdita di peso, integrazione alimentare..) e risposte a dubbi derivanti da falsi miti e vecchie credenze



A CHI SI RIVOLGONO

A tutti coloro che hanno voglia di cambiare e migliorare la propria alimentazione

Per i bambini è possibile organizzare divertenti “corsi-gioco” in cui far loro sperimentare il cibo, i sapori, profumi e colori!



INVESTIMENTO

Scrivimi per avere più informazioni o vai al calendario per scoprire le date della prossima edizione!

Avviso: Il materiale condiviso ha unicamente scopo informativo e formativo non è, né sostituisce in nessun modo, parere medico o consiglio specialistico.