



**IMPARA A NUTRIRTI BENE IN MODO FACILE  
MANGIANDO A SAZIETA' E CON GUSTO...**

**LA RIEDUCAZIONE ALIMENTARE MIGLIORA  
LA SALUTE MANGIANDO!**

**MANGIARE BENE FA VIVERE MEGLIO...  
...PERCHE' SIAMO CIO' CHE MANGIAMO.**

## **CORSI GRATUITI DI RIEDUCAZIONE ALIMENTARE**

**DOMENICA 19 OTTOBRE 2014 (dalle 14,30 alle 17,30):  
le 12 mosse per la salute**

- ❖ Micro e Macro Nutrienti: carboidrati, grassi, proteine, vitamine, minerali, fibre e acqua.
- ❖ Le 12 mosse della salute consapevole.

In questa giornata si impara l'ABC dell'alimentazione e a nutrirsi correttamente.

**Ai partecipanti verrà inviata via e-mail la tabella nutrizionale degli alimenti più importanti (oltre 750 alimenti in formato PDF).**

**DOMENICA 16 NOVEMBRE 2014 (dalle 14,30 alle 17,30):  
tutti i segreti del cibo**

- ❖ Tutto quello che c'è da sapere sulla cottura e la conservazione dei cibi.
- ❖ Rischi e pericoli nell'alimentazione quotidiana.

In questa giornata spiega senza mezzi termini quello che occorre sapere per nutrirsi bene.

**Ai partecipanti verrà inviato via e-mail l'e-book "La Rieducazione Alimentare" con oltre 250 ricette originali al suo interno**

**Durante gli incontri non si vende nulla, non si fa pubblicità, non si rappresentano aziende, non esistono sponsor e/o interessi di qualsiasi natura. Siamo una associazione di volontariato che sta facendo informazione alimentare libera e gratuita senza altri fini.**

**I due incontri saranno tenuti nel salone del CAMPUS - Via Pietro Cossa 293/12 - Torino.**

Info: [www.sanatavola.it](http://www.sanatavola.it) e [www.asdfuorionda.it](http://www.asdfuorionda.it)

**ISCRIZIONE OBBLIGATORIA: [andreavietti@libero.it](mailto:andreavietti@libero.it)**

**LE ISCRIZIONI SARANNO CHIUSE AL RAGGIUNGIMENTO DI 40 PARTECIPANTI.**