

Corso di alimentazione naturale e curativa

Il corso servirà a sfatare i miti dell'alimentazione carnivora moderna ed i pregiudizi su quella a base vegetariana .

Sarà un corso approfondito sui principi fondamentali dell'alimentazione naturale, integrale e consapevole.

- **Giorno:** il corso si svolgerà di lunedì, dalle ore 20:00 alle ore 22:00 presso la sala conferenze di Villa Sartirana - Via Carroccio - Giussano (Biblioteca)
- **Inizio corso** 4 novembre 2013
- **Costo del corso:** € 60,00
- **Durata corso:** 3 mesi
- Il corso decorrerà al raggiungimento di 12 iscritti
- **Iscrizioni** entro il 25 ottobre 2013



Argomenti :

- Excursus iniziale sui principali costituenti dei cibi: proteine, carboidrati, grassi, vitamine, sali minerali, acqua .
- Cosa cresce e cosa mangiare secondo la stagione e la zona in cui viviamo.
- Come passare ad un cibo più sano.
- Cosa significa essere e mantenersi in salute secondo la medicina naturale.
- Le combinazioni alimentari.
- Considerazioni su: acqua, sale, oli vari, differenza tra biologico e biodinamico e altre curiosità.
- Notizie sul metodo KOUSMINE

Il corso sarà tenuto da **BRUNA OTTOLINA naturopata, consulente e cuoca di cucina curativa**, referente dell'Associazione "CIBO E' SALUTE", approvata dalla Fondazione Internazionale KOUSMINE

Il corso teorico potrà continuare con 4 lezioni di cucina pratica, al termine delle quali si pranzerà con quanto cucinato.



Per informazioni e iscrizioni: katuscia 3491404924

e-mail: katibo76@gmail.com

In collaborazione con il Gruppo di Acquisto Solidale di Giussano

con il patrocinio del Comune di Giussano – Assessorato alla Cultura

