

INCONTRI PRATICI IN CUCINA

6-13 MARZO a SAN GIOVANNI IN P. (BO)

Via Tassinara 14 ore 19:00-23:00

"Sano, buono e Senza Glutine"

Incontri teorico-pratici con ricette di cucina salutistica senza glutine, a basso indice glicemico e ad alto contenuto di fibre

dall'antipasto al dolce. Corso adatto anche a celiaci

GIORGIA GANDOLFI Naturopata divulgatrice

28 MAR -4 APR a MODENA

c/o Parrocchia Gesù Redentore, Via L. da Vinci 270

"Digiunare...Mangiando!"

Impariamo a tradurre in piatti appetitosi e sazianti, un percorso disintossicante

chetogenico a base vegetale in grado di mimare il digiuno

con tutti i suoi riconosciuti benefici sulla salute

GIORGIA GANDOLFI Naturopata divulgatrice

4 MAGGIO c/o Parrocchia Gesù Redentore, Via L. da Vinci 270

"La panificazione di base con pasta madre e grani antichi"

Corso teorico-pratico sui benefici del consumo di prodotti lievitati con pasta madre a base di farine integrali e varietà antiche di grano con i trucchi pratici per fare da se una buona pasta madre e un ottimo pane

GIORGIA GANDOLFI Naturopata divulgatrice

1 GIUGNO a Modena

Location in corso di definizione

Pizza "Fai da te"!

E' possibile fare una pizza in teglia buona e salutare nel forno di casa?

Impareremo i trucchi per realizzare un'ottima pizza con farine integrali di grani antichi lievitata con la pasta madre, comodamente a casa nostra. ;-)

GIORGIA GANDOLFI Naturopata divulgatrice

Tui  Natura

 Rinascere

PROGRAMMA

Primo semestre 2019

Prevenzione primaria

Salutogenesi

Divulgazione



RINASCERE

Associazione di Promozione Sociale

Cod. Fiscale 94169260364

sito: www.rinascere.org

e-mail: info@rinascere.org

TUINATURA

di Giorgia Gandolfi

P.IVA 03551580362

sito: www.tuinatura.it

e-mail: info@tuinatura.it

Cell: 3479828668

12 GENNAIO a Modena

c/o Parr. Gesù Redentore, Via L. da Vinci 270 ore 9:30-13:00

"Nutriamo il microbiota...coi cibi fermentati"

Tutte le più aggiornate evidenze su Microbiota e Salute e le ricette per preparare in casa i principali cibi fermentati

CON GIORGIA GANDOLFI naturopata, divulgatrice

17 APRILE a Modena c/o Sala Pucci

L.go Pucci 40

"Il meglio per la nostra Tiroide"

Cos'è, perché si ammala con sempre maggiore frequenza

Il ruolo del microbiota intestinale

Cosa possiamo fare con alimentazione, stile di vita e rimedi naturali per proteggerla e riequilibrarla

con GIORGIA GANDOLFI naturopata, divulgatrice

18 MAGGIO a Modena c/o Camera di Commercio

Via Ganaceto 134—Sala Leonelli

"Mangiar bene per sconfiggere il male"

L'alimentazione in oncologia per prevenire e combattere i tumori

Con Dr.ssa MARIA ROSA DI FAZIO oncologa

responsabile di Oncologia del Centro medico internazionale

SH Health Service di San Marino

8 GIUGNO a Modena c/o Fattoria Centofiori

Strada Pomposiana 292

"Fibromialgia e Dolore Cronico"

Il ruolo del microbiota intestinale nella genesi del dolore cronico.

Quali interventi dietetici e nello stile di vita possono riequilibrarlo e darci sollievo. Workshop teorico-pratico

con GIORGIA GANDOLFI naturopata, divulgatrice

e con CRISTINA BERGAMINI istruttrice Qi Gong

INCONTRI PRATICI IN CUCINA

6 FEBBRAIO A SAN GIOVANNI IN P. (BO)

Via Tassinara 14 ore 19:00-23:00

*"Diabete e sindrome metabolica:
dalla teoria alla pratica"*

Il ruolo dell'alimentazione e dello stile di vita per la prevenzione.

Cucineremo gustose ricette a base vegetale, integrale e a basso indice glicemico adatte a chi soffre di diabete, pressione alta, malattie cardiovascolari, obesità, colesterolo e trigliceridi alti.

Con GIORGIA GANDOLFI naturopata e divulgatrice

13-20-27 FEBBRAIO c/o Parr. Gesù Redentore, Via L. da Vinci 270

ore 19:00/23:00

"Corso base di cucina salutistica"

Le buone basi teorico-pratiche per mantenere e ripristinare la salute in cucina, con gusto, secondo le evidenze medico-scientifiche

3 incontri teorico-pratici di cucina integrale vegetariana

GIORGIA GANDOLFI Naturopata, divulgatrice

16 FEBBRAIO c/o Parr. Gesù Redentore, Via L. da Vinci 270

ore 9:30/13:00

*"Brioche per tutti, con pasta madre
e grani antichi ;-)"*

Corso pratico per imparare a fare buone brioche dolci e salate con pasta madre e vecchie e salutari varietà di grani

ANTONELLA SCIALDONE foodblogger, autore di libri di cucina

GIORGIA GANDOLFI Naturopata divulgatrice

Per maggiori info e iscrizioni:

www.rinascere.org

www.tuinatura.it/iscrizioni