

Il cammin del mangiar sano

Un percorso di conoscenza consapevolezza, esperienza e libertà di scelta...

"UN MENU' PER OGNI ACCIACCO"

La proposta è quella di cercare di scoprire insieme quali alimenti sono i più adatti al vostro problema...più o meno grave che sia.

Il potere curativo dei cibi è insito nell'alimento stesso...rispettiamone quindi la stagionalità, la reperibilità il più possibile a km zero, la sua integrità e già abbiamo fatto tanto. Il passo successivo e' conoscerne le proprietà, il loro utilizzo in cucina, abbinato al metodo di cottura più adeguato..quello che più si adatta e che cerca di mantenerne inalterata il più possibile la salubrità.

Semi, frutta secca, radici, spezie, alghe, erbe aromatiche, spontanee, prodotti fermentati, germogli, verdure di stagione, cercheremo di scoprire nuovi alimenti e tra quelli già conosciuti di scegliere i più adatti al malanno.

C'è un'intera scienza dietro l'angolo, cercheremo di addentrarci in modo curioso, intelligente e soprattutto pratico!

Menù sani (già proposti)

- *cibo e gruppi sanguigni*
- *Menù a basso indice glicemico*
- *Cibo ed intestino (rinforziamo le difese immunitarie)*
- *Radici e fegato (depuriamolo è un grande filtro)*
- *Cibo e cervello (ansia, depressione e stress)*

- *Menù afrodisiaco (desiderio ed appetito sessuale conquistiamolo a tavola)*
- *Menù colorato (fiori e spezie e chissà cos'altro)*
- *Menù diuretico in primavera ci si rinnova*
- *Cibo e sovrappeso preveniamolo!*
- *Menù crudista (1°estivo, 2°invernale, 3°primaverile, 4°autunnale)*
- *Menù rosso di Natale (rincuora, riscalda , incoraggia)*

Altre proposte:

- *Cibo e fissazione del calcio nelle ossa*
- *Cibo e metabolismo (acceleriamolo)*
- *Cibo e dolori reumatici (alleviamoli)*
- *Cibo e gotta (riduciamo gli acidi urici)*
- *Menù per il respiro (riduciamo il catarro)*
- *Cibo e circolazione sanguigna*
- *Menù per la vescica (facciamo tanta pipì)*



...come, dove, quando...

Partecipanti: minimo 8, massimo 15 (adulti)

Giorno ed ora: Gli incontri terranno.....dalle.....alle.....

Luogo:

Costi: 25€/partecipazione a singoli laboratori, 20€/laboratorio per un ciclo d'incontri superiore ad uno) (i laboratori di cucina sono comprensivi della spesa)

....chi sono?...

Antonia Tosi, biologa, esperta in educazione alimentare, ha al suo attivo collaborazioni con istituzioni scolastiche, enti pubblici, cooperative e privati. I suoi progetti sono rivolti a bambini e adulti. Realizza orti didattici con teatralizzazione, laboratori lettura etichette, menu' e rimedi per ogni acciacco, laboratori di educazione alimentare , cosmesi, giornate raccolta erbe, laboratori di cucina sana...

...per saperne di più...

Contatti: Cell: 340 0858507 fb: erbe e alimenti la magia della vita

Mail: educazalimteatrando@gmail.com You tube: Antonia Sole Tosi

Istagram: [sole_antonia_tosi](https://www.instagram.com/sole_antonia_tosi)

