



## LA SALUTE NEL CARRELLO DELLA SPESA

*Un ciclo di incontri a cura di*

*ROSSANA MADASCHI Dietista e docente di Scienza dell'Alimentazione*

**Conferenza "Decalogo del buon consumatore: consigli per scegliere, acquistare e mangiar bene!"**

**5 FEBBRAIO 2016** ore **20.00** presso **Vicinia**

*(partecipazione gratuita, iscrizione obbligatoria, numero massimo partecipanti: 50)*

**&**

**12 FEBBRAIO 2016** **Prima lezione pratica: "I cereali integrali"**

**19 FEBBRAIO 2016** **Seconda lezione pratica: "I legumi"**

**26 FEBBRAIO 2016** **Terza lezione pratica: "Frutta, verdura e germogli"**

Dalle ore **20.00** alle ore **22.30**

presso Nutrirsi di Salute, Via Monte Tesoro, 12, Bergamo

**Per la realizzazione delle ricette saranno utilizzati i prodotti di Vicinia tutti rigorosamente da agricoltura biologica**

Vicinia offre l'iscrizione alle lezioni pratiche al costo di **30 euro l'una**, anziché 35.

È **possibile iscriversi anche ad una sola lezione** a scelta tra le tre serate pratiche del 12-19 e 26 febbraio 2016. Tuttavia coloro che parteciperanno a **tutte e tre le date** riceveranno:

uno **sconto pari al 5%** su tutta la spesa sfusa presso **Vicinia**.

La quota di partecipazione alle lezioni è comprensiva della degustazione di tutte le preparazioni della cucina naturale. A ogni partecipante verrà consegnato il ricettario completo e il materiale informativo di supporto. Nel corso delle lezioni si affronteranno tematiche di educazione alimentare con dettagli sulle proprietà degli ingredienti utilizzati.

*(numero massimo partecipanti 25)*

Per info e iscrizioni chiamare il numero **388 2231612** o presentarsi in negozio.