



Fondazione IRCCS
Istituto Nazionale dei Tumori



Noi non ci fermiamo, ecco i corsi online.

Corsi **WEB** di Cucina Naturale **Cascina Rosa**

per la prevenzione e la gioia di vivere

SAVE THE DATE

Sabato 19 Dicembre
ore 16.00-18.00
Il menù delle feste

Costo promozionale € 25 a lezione.

Il ricavato dei corsi online andrà a sostegno dei progetti Salute Donna per l'Istituto Tumori di Milano e per diffondere la scelta di corretti stili di vita.



Corsi **WEB** di Cucina Naturale **Cascina Rosa**

Noi non ci fermiamo, ecco i corsi online.

L'iniziativa nasce dalla necessità di promuovere una attenta divulgazione scientifica in linguaggio semplice in modalità teoriche-pratiche, sui più avanzati studi della ricerca scientifica in relazione all'alimentazione. A questo scopo verrà divulgato e tradotto in pratica quanto riportato nel Codice Europeo Contro il Cancro (ECAC), nel Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF 2018 e suoi aggiornamenti) e nei numerosi studi sulla Dieta Mediterranea (ormai non più seguita in Italia). È di grande importanza far comprendere come le grandi patologie cronico-degenerative siano influenzate anche da scelte del singolo individuo. Inoltre in tempi di COVID19 viene proposta la modalità online che permette di raggiungere in tutte le regioni italiane chi



desidera alimentarsi correttamente e prevenire le patologie più comuni come le cardiovascolari, i tumori, il diabete di tipo 2, le demenze e altro ancora. All'utente si permette di acquisire da sano conoscenze da applicare nella gestione quotidiana della vita.

Pioniera nel campo, Salute Donna propone i corsi di cucina naturale da oltre 25 anni; ci sarà un'alternanza tra uno chef che illustrerà ricette di facile riproduzione a casa



(Giovanni Allegro) e una nutrizionista che spiegherà, in maniera scientifica ma con linguaggio semplice, le proprietà degli alimenti utilizzati in relazione alla salute (Dott.ssa Anna Villarini).



Il corso sarà in modalità Webinar e, analogamente a quanto avviene durante le lezioni in sala, sarà possibile porre domande per chiarire dubbi e perplessità o per approfondire argomenti di particolare interesse.

Salute Donna Onlus

Sede Via Venezzian, 4 - 20133 Milano

info@salutedonnaonlus.it

corsicucina@salutedonnaonlus.it

www.salutedonnaonlus.it

NUMERO VERDE **800 223295**