



Associazione per la prevenzione  
e lotta ai tumori



Fondazione IRCCS  
Istituto Nazionale dei Tumori

# CORSI DI CUCINA

*Prevenzione a tavola:*

*lo straordinario contributo del cibo quotidiano alla nostra salute*

## 2022



**Sede dei corsi - cascina Rosa**

**Via Vanzetti, 5 - Milano (piano terra)**



[www.salutedonnaonlus.it](http://www.salutedonnaonlus.it)



Salute Donna Onlus



salutedonnaonlus





## **CORSO BASE - 3 LEZIONI**

**Maggio**

<b>Mercoledì 11</b>	<b>15:30 - 19:30</b>
<b>Mercoledì 18</b>	<b>15:30 - 19:30</b>
<b>Giovedì 26</b>	<b>15:30 - 19:30</b>

**Le lezioni verranno introdotte per la parte scientifica da una ricercatrice della SC di Epidemiologia e Prevenzione del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano.**

**Il docente dei corsi sarà Giovanni Allegro.**







**Un corso importante per aggiornare le nostre conoscenze sulla relazione cibo-salute.**

**Ogni lezione è costituita dalla realizzazione di un menu completo di piatti della cucina mediterranea, esempi di come il cibo possa contribuire a farci stare bene con noi stessi e con il mondo che ci circonda.**

**Parleremo di cucina, di piacere, di salute e apprenderemo le evidenze scientifiche emerse dai numerosi studi di questi anni e sintetizzate nelle raccomandazioni del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF).**

**Approfondiremo gli aspetti generali della buona cucina, con un occhio particolare agli alimenti che possiedono particolari caratteristiche preventive.**





## Per prenotazioni:

Salute Donna Onlus:

☎ NUMERO VERDE 800 223295

☑ Mercoledì dalle ore 16.00 alle 18.00

**!** Tutti i giorni è possibile lasciare un messaggio ed un recapito telefonico per essere richiamati.

Oppure via e-mail a:

✉ [corsicucina@salutedonnaonlus.it](mailto:corsicucina@salutedonnaonlus.it)

## I Corsi sono aperti a tutti

**Potete effettuare il pagamento**

• Tramite bonifico bancario:

INTESA SANPAOLO

Cod. IBAN IT64R 03069 09606 100000002935

intestato a: Associazione Salute Donna onlus, Via Venezian, 1 - 20133 Milano

• oppure Conto Corrente Postale: 119206

intestato a: Associazione Salute Donna onlus, Via Venezian, 1 - 20133 Milano

**IMPORTANTE:** indicare sulla causale del versamento "Corsi Cucina"

Contributo per corso base  
€ 165,00

**In tutte le lezioni, i piatti preparati saranno gustati insieme alla fine.**

Per accedere ai corsi è necessario essere in possesso del green pass rafforzato

