



# I Segreti di una Cucina Naturale

## per Risplendere di Bellezza e Salute

### CORSO BASE

Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderano conoscere i trucchi per una **cucina tutta al naturale, mantenendo la qualità nutritiva degli alimenti senza rinunciare al gusto.**

Oggi in commercio ci sono moltissimi prodotti che vantano proprietà e qualità non sempre corrispondenti a verità. Il corso si propone di dare alcuni consigli su come scegliere consapevolmente i prodotti biologici, insegnando come districarsi in questa **“giungla commerciale”**.

Verranno, inoltre, trasmesse alcune nozioni base di nutrizione per comprendere meglio l'importanza di **cucinare e consumare gli alimenti in modo naturale rispettando le loro caratteristiche biologiche.**

### ARGOMENTI TRATTATI

- **Vitamine e oligoelementi** - importanza vitale per le funzionalità cellulari: cosa sono, dove si trovano e come mantenerli vivi e biodisponibili negli alimenti che assumiamo.
- **Antiossidanti**: corrette e complete informazioni per non incorrere in errori alimentari che potrebbero compromettere la salute. Cosa sono, dove si trovano e come mantenerli vivi e biodisponibili negli alimenti che assumiamo.
- **Fibre** - fondamento per la salute intestinale. Le diverse tipologie di fibre e le modalità per assumerne la quantità necessaria giornaliera.
- **Amminoacidi essenziali**- dove di trovano negli alimenti vegetali, la loro **assoluta** importanza e la corretta quantità nell'alimentazione vegetariana/vegana.
- **Ricette e segreti** per una cucina naturale\_ **preparazione di piatti semplici, gustosi e salutari in cui ritrovare tutti gli elementi nutritivi spiegati.** *La cottura dei cibi avverrà in **pentole fatte a mano** dal Ceramista Vanni Gritti di cui verrà spiegata la particolarità degli smalti utilizzati preparati a partire dall'argilla naturale, adatte per una sana cottura.*

## **DATE e SEDE**

Il corso base si svolgerà sabato **31 gennaio** e sabato **14 febbraio 2015** dalle 14:30 alle 18:30.

Il corso si svolgerà presso il Centro Naturopatico "**OLTRE il RISVEGLIO**" ([www.oltreilrisveglio.it](http://www.oltreilrisveglio.it)) in Via Nazionale 60, Casazza (BG).

## **COSTI e ISCRIZIONE**

Il costo del corso è di **75,00 € + 20,00€** di tessera associativa con validità 12 mesi per tutte le attività dell'associazione.

E' **obbligatorio** versare una **caparra di 25,00 €** che non verrà restituita nel caso la persona non avvisi dell'impossibilità di venire al corso **entro il 21 gennaio 2015.**

Questo obbligo è dettato dal fatto che il corso è a numero chiuso e con posti limitati!

La caparra dovrà essere versata sul **conto corrente che verrà indicato in seguito all'invio del modulo di iscrizione compilato e firmato.**

L'iscrizione non sarà ritenuta valida finchè non verrà versata la caparra.

Il corso è organizzato dall'Associazione "**Dodici Sensi**" che ha la finalità di riportare le persone a contatto con Madre Terra attraverso l'attività pratica e manuale. Per maggiori informazioni visita il sito [www.dodicisensi.org](http://www.dodicisensi.org)

Per informazioni scrivi a [info@dodicisensi.org](mailto:info@dodicisensi.org) o chiama direttamente la Dott.ssa Consonni Muriel al 338 3741312 .

## **DOCENTE**

Il corso sarà tenuto dalla Dott.ssa Consonni Muriel - Biologa Nutrizionista Esperta in Rimedi Naturali. Visita il sito [www.terramuriel.it](http://www.terramuriel.it) per maggiori informazioni.