



CORSO DI CUCINA PER LA PREVENZIONE

• SIENA 1-2 APRILE 2017 •

LO STILE DI VITA OCCIDENTALE, caratterizzato da crescente sedentarietà e da una dieta sempre più ricca di alimenti industrialmente raffinati, ricchi di zuccheri, grassi e alimenti di origine animale, contribuisce a sviluppare gran parte delle patologie croniche che affliggono le popolazioni occidentali. Ci sono sempre più prove, che la scelta di uno stile di vita più sano consentirebbe di prevenire molte più malattie di quanto non potrà fare la medicina tecnologica e di prevenire anche la medicalizzazione massiva soprattutto delle persone anziane.



Docente: **ELENA ALQUATI** Presidente dell'Associazione L'Ordine dell'Universo, autrice dei libri "Nutrire il corpo e la mente" e "Nutrire la bellezza" editi da Giunti Editori, docente di cucina per la prevenzione, consulente macrobiotica, studiosa di dietetica cinese e dietoterapia cinese, operatrice professionale in shiatsu e tuina. Per anni ha collaborato con il Dipartimento di Medicina preventiva e Predittiva dell'Istituto Nazionale Tumori, sotto la direzione del Dr. Franco Berrino. La sua missione è divulgare il sapere antico un sapere saggio che trova fondamento nelle linee guida dell'Organizzazione Mondiale della sanità, il World Cancer Research Fund International, e del codice Europeo contro il cancro.

Il Corso, che è a numero chiuso, si svolgerà il 1° e 2 Aprile 2017 dalle ore 10.00 alle ore 15.00 presso la cucina professionale di Confesercenti di Siena in Strada statale 73 levante, 10 - Siena.

La quota di partecipazione è di 130 Euro e comprende corso, pasti, dispense e ricette. Prenotazione e caparra di 50 Euro sono obbligatorie e dovranno pervenire entro il 27 marzo 2017.