

COMPLETE HEALTHY FOOD PROGRAM

Imparare i principi dell'alimentazione sana per nutrire in profondità il nostro corpo.
Quali alimenti, dove acquistarli e come cucinarli.

5 incontri

(dialogo sui temi proposti + dispense + ricette + ingredienti)

1. Tutta la verità sul glutine.

Sempre più persone scoprono di essere sensibili al glutine e sempre più prodotti riportano la dicitura "gluten free", ma non tutti sanno che fa bene a tutti assumerne meno.

Quali sono le alternative a cui attingere facilmente e come cucinarli e gratificare anche il gusto.

2. I grassi buoni

Il luogo comune li ha sempre demonizzati, convincendoci dell'idea che tutti i grassi ci rendono grassi... in realtà il nostro corpo ne ha bisogno.

Quali sono quelli da limitare o eliminare e quali invece quelli buoni che, se assunti nel modo giusto, possono addirittura far dimagrire!

3. Come dolcificare in modo sano

Dove si nascondono gli zuccheri nei nostri acquisti al supermercato e al bar.

Quando il corpo ci chiede zucchero? Come evitare gli eccessi che sono alla base dei danni dell'alimentazione moderna.

Scopriamo quali sono le alternative allo zucchero da tavola e quali sono le fonti di zucchero meno dannose che ci possiamo concedere senza sensi di colpa.

4. Come scegliere le proteine giuste

Le diete di ultima generazione spesso si basano su un consumo eccessivo di proteine.

Scopriamo dove nascono i rischi di questi abusi.

impariamo cosa determina la qualità nutritiva degli alimenti di origine animale e cosa provoca infiammazione.

I latticini, pro e contro. Il pesce non è sempre "sano".

5. Verdura, frutta e legumi.

Le vitamine e i sali minerali spesso sono carenti nella nostra alimentazione.

Impariamo a integrarla con tutta la gamma di prodotti vegetali.

Perché vitamine e sali minerali sono vitali per l'organismo. Le fibre, la pulizia del corpo e altri benefici. I diversi metodi di cottura. Verdure crude o cotte, i pro e i contro.

Le fonti di proteine alternative a quelle animali: i legumi, come imparare a cucinarli.

