

## 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.

