

# LA SALUTE VIEN MANGIANDO:

un percorso guidato alla spesa sana ed al nutrimento fast&good

**PARTECIPA OGNI TERZO MERCOLEDÌ DEL MESE DALLE 18.00 alle 20.30!**



## ORE 18.00 - LA SPESA SAGGIA

A cura della dott.ssa Annarita Aiuto, esperta in alimentazione salutare che ti affiancherà passo passo nella tua spesa biologica all'interno del Superbiomercato dove, potrai conoscere tutti i nostri prodotti, capire come utilizzarli al meglio e scoprire il Tuo regime alimentare ottimale!

## 19.00 - 20.30 DEMOSTRAZIONE PRATICA

Con gli ingredienti conosciuti durante la spesa, avrai l'occasione di assistere allo Show Cooking di Gaia Viola che, ti insegnerrà nella maniera più semplice, a realizzare tanti piatti gustosi, sani e nutrienti!

**Per Informazioni:** [info@laviolanelpiatto.it](mailto:info@laviolanelpiatto.it)

Gaia 347 4221480 - Posti limitati, la prenotazione è necessaria

**bioLife®**  
superbiomercato  
il biologico dal 1997

presso il Nuovo Biolife di Trieste  
via Fabio Severo 48

Zoe Food.

# Un percorso a cura di:

**Annarita Aiuto**, laureata in Chimica e Tecnologia Farmaceutiche, dopo 7 anni di lavoro alle dipendenze di un'azienda farmaceutica, si appuccia allo stretto legame tra alimentazione, salute e benessere riconoscendo in questo legame un più efficace metodo di prevenzione e di aiuto alla cura di moltissime patologie del nostro secolo.

Abbandona la farmaceutica per approfondire gli studi sull'alimentazione; si specializza in Dietetica Cinese Classica e in Alimentazione e Dietetica Vegetariana con un master universitario internazionale. Riceve privatamente come consulente alimentare, integrando la metodica orientale con quella occidentale per definire il regime alimentare su misura di ogni singolo paziente, presso il poliambulatorio Fisiomed, insegnala Dietetica Cinese Classica presso la scuola fiduciaria A.P.O.S. e F.I.S.T.Q. il Giardino e collabora con AMeC (Associazione Medicina e Complessità) per il sostegno del paziente oncologico o con gravi patologie degenerative anche attraverso percorsi di educazione alimentare.



## 21 GENNAIO LA COLAZIONE

## 18 FEBBRAIO

IL PRANZO VEGETARIANO, CEREALI SEMINTEGRALI, LEGUMI VELOCI E VERDURE DI STAGIONE

## 18 MARZO

LA CENA VELOCE CON LE PROTEINE VEGETALI

## 15 APRILE

SPUNTINI E MERENDE DOLCI E SALATI

## 20 MAGGIO

PIATTI SANI PER BAMBINI: COME INTRODURRE FRUTTA E VERDURA

## 17 GIUGNO

CEREALI INTEGRALI: CHICCHI E FARINE

Per informazioni:  
[annarita.aiuto@gmail.com](mailto:annarita.aiuto@gmail.com)  
[www.alimentazionealimentare.com](http://www.alimentazionealimentare.com)  
**annadana**  **Alimentazione Bioenergetica**  
GOLOSE PER NATURA



occasione per conoscere ingredienti nuovi, farine integrali, latti vegetali e ricette facili, economiche ed eco-logiche, nel rispetto delle intolleranze e del desiderio di non mangiare animali. I suoi corsi sono frequentati da bambini, ragazzi, adulti, donne e uomini di tutte le età, giovani da poco usciti di casa che desiderano scappare dal loop del panino imbottito e dell'uovo al tegamino, casalinghe e cuoche eccellenzi, donne in carriera e cuochi professionisti, accomunati dalla curiosità per ingredienti sani e bizzarri, profumi vivi, piatti semplici e raccolte selvagge di erbe spontanee commestibili. Laboratori in cui tutti, giovani, donne, adulti e bambini, imparano qualcosa di nuovo, e vanno a casa più felici.



Prezzo del workshop:

**Singola lezione** €30,00  
**Promozione sei lezioni** €150,00