

Per informazioni:

Tel: 342 0488022 o 340 9967046

E-mail: assoncologicasanbassiano@gmail.com



associazione
oncologica
sanbassiano



Si ringrazia:



Regina Verde™
italian organic food



★★★★
BONOTTO HOTELS



UNIONE NAZIONALE
VETERANI DELLO SPORT



L'Associazione Oncologica San Bassiano-Onlus

promuove

La prevenzione golosa:
una alimentazione corretta come risorsa
dalla gravidanza all'età senile

a cura

del Dr. Paolo Bellingeri

Venerdì 18 Ottobre 2013

Ore 20.15

Tutta la cittadinanza è invitata a partecipare!

Ingresso Gratuito

Seguirà un corso esperienziale ai fornelli
il 19 e il 20 Ottobre 2013

-Posti limitati-

Sede della serata e dei corsi:
Bifrangì, Via Manzoni 14 - 36065 Mussolente (VI)

Introduzione

L'alimentazione moderna, quella alla quale siamo abituati, si è allontanata dalle reali necessità del nostro corpo e del nostro stesso vivere. Cibi industriali, raffinati e ricchi di conservanti, additivi, coloranti, grassi, zuccheri, non sono certo ciò di cui l'organismo ha bisogno per vivere bene. Ma di questi cibi spesso ci si nutre, trovando molto più comodo fare una rapida spesa al supermercato buttando nel carrello cibi precotti e prodotti industriali piuttosto che ingredienti freschi che potrebbero essere trasformati in pietanze sane e gustose. Spesso, si accampano scuse come la mancanza di tempo e quindi la necessità di portare in tavola qualcosa che soddisfi velocemente i gusti di tutti in famiglia. Numerose possono essere le motivazioni che hanno portato a rendere sempre più marginale il tempo dedicato a scegliere il cibo da portare in tavola, fare la spesa, cucinare. Sono motivazioni di tipo personale, ma spesso anche sociale. La velocità con cui si vive e il gran numero di pasti consumati fuori casa, la cattiva educazione al gusto, la sovrabbondanza di cibi pronti di qualunque tipo che si incontrano ad ogni angolo di strada. Tutto questo, se può rendere comodo mangiare, lo ha reso sempre più nocivo per la salute.



Obiettivi del corso esperienziale Sabato 19 o Domenica 20 Ottobre 2013 Dalle ore 9.00 alle 17.30

Facendo riferimento alle raccomandazioni del WCRF e del NCI (National Cancer Institute), che ci ricordano che la dieta ideale anticancro comprende verdura, frutta, cereali integrali, proteine e latticini a basso contenuto di grassi, (ricordando, però, che un buon regime alimentare ci protegge da molte altre patologie, mantenendoci sani), questo corso si pone come obiettivo di insegnare a muoversi più agilmente nella preparazione di piatti con un alto valore di gusto e gradimento, muovendo dalla necessità di alimentarsi in modo corretto.



**Visita il sito
dell'Associazione Oncologica
San Bassiano-Onlus
e scopri tutte le iniziative!**

**www.oncosanbassiano.it
fb: Associazione Oncologica San Bassiano**

Obiettivo della serata formativo-informativa

Con questa terza edizione, l'organizzazione, attraverso la relazione **“La prevenzione golosa”**, intende proporre, con accenni semplici e comprensibili, una analisi delle abitudini alimentari e una riflessione sulla possibilità di inserire piccoli cambiamenti utili ed importanti per una corretta prevenzione alimentare in ambito oncologico e non, durante tutto l'arco della vita, dalla gravidanza all'età senile. Capire l'importanza dell'alimentazione è fondamentale per prevenire patologie come la Sindrome Metabolica o le dislipidemie, oltre, naturalmente, il cancro.

Come raggiungerci:

Bifrangi, Via Manzoni, 14 - 36065 Mussolente (VI)

Da Viale Venezia – 36061 Bassano del Grappa (VI)

1. Procedi in direzione est da Viale Venezia verso via I. de Blasi
2. Continua su Via San Pio X
3. Alla rotonda prendi la 3° uscita e imbocca Via San Giovanni Battista della Salle
4. Continua su SS248
5. Alla rotonda prendi la 1° uscita e imbocca Strada Provinciale 75/SP75
6. Svolta a destra e imbocca Via Alessandro Manzoni
7. Svolta a sinistra per rimanere su Via Alessandro Manzoni. Bifrangi è sulla sinistra.

