

## VareseNews

### “Che il cibo sia la tua medicina”

**Pubblicato:** Domenica 10 Dicembre 2017



Le strategie nutrizionali per vivere in salute più a lungo esistono: anche perchè il cibo contiene molti principi curativi, che aiutano a vivere meglio e in salute.

Conoscere meglio gli alimenti affinché il cibo possa diventare la nostra “medicina naturale” è l’argomento dell’ultimo corso Tigros del 2017 (I corsi su benessere e salute riprenderanno l’11 gennaio), dal titolo “**Che il cibo sia la tua medicina: i principi nutritivi**” che si svolgerà al Buongusto di Solbiate Arno alle 17.

A parlarne sarà ancora una volta la dottoressa **Maria Antonietta Bianchi**, Medico Specialista in Scienza dell’Alimentazione e Responsabile Qualità della Nutrizione e Stili Alimentari ATS Insubria e ormai già protagonista della stagione di corsi, insieme alla dottoressa **Antonella Capurso** – Infermiera con Master in Scienza dell’Alimentazione e Dietetica Applicata affiliata ATS insubria. Con loro si affronterà anche il tema della piramide dell’alimentazione, vero caposaldo italiano del mangiar sano.

Con loro, a raccontare ricette che possono farci evitare molte malattie ci sarà Chef **Alberto Brogini**, del Ristorante Il Borgo degli Artisti di Varese

Le prenotazioni sono chiuse per questo evento: ci si può già iscriversi ai prossimi: l’iscrizione ad ogni singolo appuntamento è gratis, e richiede solo il possesso di Tigros Card (anch’essa gratuita). Ci si può iscrivere online al sito [www.tigros.it](http://www.tigros.it), oppure telefonicamente al numero verde 800 905033.

**Stefania Radman**

[stefania.radman@varesenews.it](mailto:stefania.radman@varesenews.it)