



**ATiDU Ticino e Moesano**

ASSOCIAZIONE  
PER PERSONE  
CON PROBLEMI  
D'UDITO

Salita Mariotti 2  
6500 Bellinzona

091 857 15 32  
info@atidu.ch  
www.atidu.ch

CCP 69-2488-3

## **Corso di cucina con degustazione: Il dolce è nutritivo. Verso un'alimentazione naturale**



**In questo corso impariamo l'importanza del sapore dolce nella nostra alimentazione.** Imparerete come sostituire i dolci raffinati con dolci nutrienti (senza zucchero, né latticini, né uova), a base di ingredienti naturali.

Ci sarà una parte teorica che spiega il perché di questo tipo di dolci naturali, per il benessere di grandi e piccini e una parte pratica dove prepareremo insieme vari dolci, che poi degusteremo.

Riceverete ricette e rimedi per diminuire e togliere la troppa voglia di dolci "non sani".

**Data: venerdì 11 novembre dalle 17.30 alle 21.00**

Luogo del corso: nella casa del consultorio genitore bambino SACD, salita Mariotti 2 a Bellinzona

Conduce: Novella Maddalena, Professionista dell'attenzione al corpo, Terapista alimentare e Specialista in alimentazione naturale

Costo: 55.- compresa degustazione e materiale

Per questioni organizzative è necessario annunciare la propria presenza telefonando al segretariato allo 091 857 15 32 o scrivendo a [info@atidu.ch](mailto:info@atidu.ch) entro venerdì 4 novembre. In attesa del vostro gradito riscontro, vi invio un cordiale saluto.

Cinzia Santo