

In un'ottica semplice, ma innovativa, impareremo insieme a rivedere l'approccio Culinario applicando rigorosamente le regole fondamentali della sana alimentazione abbinandole ad una cucina gustosa, bella, buona e anti età, mantenendo un potere calorico equilibrato, con la giusta quantità di grassi, zucchero, sale e arricchendola di fibre, vitamine e antiossidanti. L'obiettivo è quello di ostacolare l'ossidazione cellulare, prevenire obesità, sovrappeso, favorire il benessere e non rinunciare a nulla

8 Aprile 2017  
alle 16,30-19,00  
Corso Partigiani 29 27012  
Certosa di Pavia

