



Associazione per la prevenzione
e lotta ai tumori



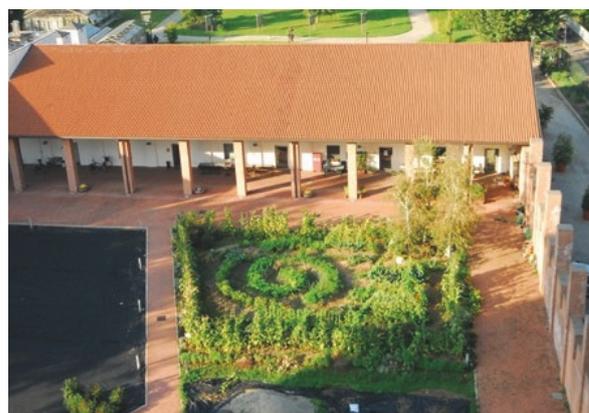
Fondazione IRCCS
Istituto Nazionale dei Tumori

CORSI DI CUCINA

Prevenzione a tavola:

lo straordinario contributo del cibo quotidiano alla nostra salute

2022



Sede dei corsi - cascina Rosa

Via Vanzetti, 5 - Milano (piano terra)



www.salutedonnaonlus.it



Salute Donna Onlus



salutedonnaonlus





Un corso importante per aggiornare le nostre conoscenze sulla relazione cibo-salute.

Ogni lezione è costituita dalla realizzazione di un menu completo di piatti della cucina mediterranea, esempi di come il cibo possa contribuire a farci stare bene con noi stessi e con il mondo che ci circonda.

Parleremo di cucina, di piacere, di salute e apprenderemo le evidenze scientifiche emerse dai numerosi studi di questi anni e sintetizzate nelle raccomandazioni del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF).

Approfondiremo gli aspetti generali della buona cucina, con un occhio particolare agli alimenti che possiedono particolari caratteristiche preventive.





CORSO BASE - 3 LEZIONI

Maggio

Mercoledì 11 15:30 - 19:30

Mercoledì 18 15:30 - 19:30

Giovedì 26 15:30 - 19:30

Le lezioni verranno introdotte per la parte scientifica da una ricercatrice della SC di Epidemiologia e Prevenzione del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano.

Il docente dei corsi sarà Giovanni Allegro.





Per prenotazioni:

Salute Donna Onlus:

☎ **NUMERO VERDE 800 223295**

📅 **Mercoledì dalle ore 16.00 alle 18.00**



Tutti i giorni è possibile lasciare un messaggio ed un recapito telefonico per essere richiamati.

Oppure via e-mail a:

✉ **corsicucina@salutedonnaonlus.it**

I Corsi sono aperti a tutti

Potete effettuare il pagamento

• **Tramite bonifico bancario:**

INTESA SANPAOLO

Cod. IBAN IT64R 03069 09606 100000002935

intestato a: Associazione Salute Donna onlus, Via Venezian, 1 - 20133 Milano

• **oppure Conto Corrente Postale: 119206**

intestato a: Associazione Salute Donna onlus, Via Venezian, 1 - 20133 Milano

IMPORTANTE: indicare sulla causale del versamento "Corsi Cucina"

**Contributo per corso base
€ 165,00**

In tutte le lezioni, i piatti preparati saranno gustati insieme alla fine.

Per accedere ai corsi è necessario essere in possesso del green pass rafforzato

