
Un corso per imparare a mangiare bene, risparmiando e aiutando l'ambiente

Autore: Sara Fornaro

Pubblichiamo eccezionalmente aperta a tutti la prima lezione del corso “Tutti a tavola. Come organizzarsi per un’alimentazione sana e sostenibile”, con l’esperto Daniele Signa, biologo nutrizionista, autore del libro “New Generation Food, la dieta per stare a posto con la coscienza” di Città Nuova.

Mangiare prodotti sani per stare bene, spendendo poco e rispettando l'ambiente: vanno in questa direzione gli approfondimenti e i consigli di **Daniele Signa, biologo nutrizionista**, esperto del **corso di formazione agile di Città Nuova** "[Tutti a tavola. Come organizzarsi per un'alimentazione sana e sostenibile](#)". La prima lezione dal titolo: "**Questo cibo sì e questo cibo no? Facciamo insieme la spesa**" eccezionalmente è stata messa a disposizione di tutti i lettori di Città Nuova e non solo degli abbonati, che possono trovarla comunque nella propria cartella insieme agli altri materiali del corso. Daniele Signa, autore del [libro "New Generation Food, la dieta per stare a posto con la coscienza" di Città Nuova](#), mette in guardia i cittadini da etichette che non sempre dicono la verità, dà consigli per realizzare il menù settimanale e spiega come allestire la dispensa e risparmiare sulla spesa. <https://www.youtube.com/watch?v=1LZ-X5mks2Q> Dopo un approfondimento sui prodotti da acquistare per rispettare la salute e l'ambiente, Signa si sofferma su alcuni alimenti che fanno male alla salute: dagli zuccheri nascosti nei prodotti alle farine troppo raffinate. Non mancano domande e risposte sulle nostre abitudini alimentari, che possono aiutarci a migliorare le nostre abitudini e a impegnarci per stare meglio, anche a tavola. **Per abbonarsi al corso è necessario cliccare [qui](#)**, e procedere per l’acquisto come per un normale abbonamento. Tutti gli abbonati alla formazione agile riceveranno via email le istruzioni per accedere al percorso formativo scelto e **avranno accesso in via riservata a tutta la documentazione** relativa. **Ci si può iscrivere al corso in qualsiasi momento ed anche a corso concluso**, dal momento che il materiale è scaricabile anche per chi si abbona successivamente. Ricordiamo che è possibile sottoscrivere un abbonamento **anche per i corsi svolti lo scorso anno**, di cui è possibile scaricare le registrazioni e la documentazione. Per info si può scrivere a rete@cittanuova.it o telefonare al **342.6266594**. Per scoprire [i nuovi corsi di formazione agile proposti per il 2023 clicca qui](#). —

Sostieni l’informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi di formazione agile e i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it
