

---

## Una colazione da re! Il buongiorno si vede dal mattino

**Autore:** Redazione

**Fonte:** Città Nuova

**Salute, sostenibilità, prevenzione, stagionalità, km zero. Sono solo alcune delle parole chiave del corso di formazione agile tenuto dal biologo nutrizionista Daniele Signa dal titolo “Tutti a tavola. Come organizzarsi per un’alimentazione sana e sostenibile”. “Una colazione da re! Il buongiorno si vede dal mattino”, è la puntata del 12 dicembre**

Consigli per tutte le età, per ogni pasto, dalla colazione al pranzo e alla cena, sulle scelte da fare nel carrello della spesa, sui miti da sfatare e tanto altro, come ci spiega nel video il nostro esperto, autore del libro “New generation food” (Edizioni Città Nuova). Il corso è iniziato il **10 ottobre alle 20,30** e si concluderà il 12 marzo, con sei appuntamenti ogni secondo martedì del mese al costo di soli **42 euro**.

1. Questo cibo sì e questo cibo no? Facciamo insieme la spesa, *10 ottobre*
2. I nutrienti, il territorio e le stagioni per uno stile sostenibile, *14 novembre*
3. Una colazione da re! Il buongiorno si vede dal mattino, *12 dicembre*
4. Pranzare quando non c'è il tempo, *9 gennaio*
5. Stasera si cena tutti insieme!, *13 febbraio*
6. Alimentazione per tutte le età, *12 marzo*

Per **abbonarsi** 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](mailto:rete@cittanuova.it) o telefonare al **342.6266594**. \_\_

**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](mailto:rete@cittanuova.it)**