

---

# Come preparare il pranzo quando non c'è tempo

**Autore:** Miriam Iovino

**Fonte:** Città Nuova

Quando si va di fretta cosa mangiare a pranzo rispettando la salute e l'ambiente? Se ne parlerà nella prossima lezione del corso di formazione agile tenuto dal biologo nutrizionista Daniele Signa per Città Nuova, dal titolo "Tutti a tavola. Come organizzarsi per un'alimentazione sana e sostenibile".

Dopo [aver parlato di](#) come fare la spesa, di cosa evitare e a cosa fare attenzione per un menu che faccia bene alla salute, alla tasca e all'ambiente, Daniele Signa, biologo nutrizionista, ci aiuterà a capire come preparare il pranzo quando non c'è tempo. La quarta lezione del corso di formazione agile di Città Nuova dal titolo "[Tutti a tavola. Come organizzarsi per un'alimentazione sana e sostenibile](#)" si svolgerà martedì 9 gennaio alle 20.30. Gli abbonati riceveranno via mail il link per partecipare. Chi non è abbonato, ma è interessato a nutrirsi bene per stare in salute e rispettare l'ambiente, può farlo subito [cliccando su questo link](#), e procedendo all'acquisto come per un normale abbonamento. Per informazioni è possibile contattare [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it) o telefonare al 342.6266594. **Chi si abbona adesso non perderà nessuna lezione: potrà infatti accedere all'apposita cartella contenente le registrazioni delle passate lezioni.** In programma, dopo quella del 9 gennaio, altre 2 lezioni, a febbraio e a marzo, per parlare della **preparazione della cena e dell'alimentazione giusta per tutte le età. 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. I corsi di formazione di Città Nuova sono svolti da docenti qualificati, con un linguaggio semplice, adatto a tutti. **Due [i nuovi corsi di formazione agile proposti per il 2024:](#)**

## I NOSTRI AMICI A QUATTRO ZAMPE. Comportamento e cura

**Con Letizia D'Avino, veterinaria** *Da febbraio ad aprile 2024, il secondo e il quarto mercoledì del mese, ore 20.30-22 (42 euro)*

1. Come scegliere e quando adottare un animale, 14 febbraio
2. Le vaccinazioni, 28 febbraio
3. Il microchip e i trattamenti antiparassitari, 13 marzo
4. L'alimentazione, 27 marzo
5. L'educazione, il comportamento, la comunicazione, 10 aprile
6. Il calore: sterilizzazione o gravidanza?, 24 aprile

## UN VILLAGGIO CHE EDUCA. Pianeta adolescenza

**Con Ezio Aceti, psicologo dell'età evolutiva** *Tra febbraio e marzo 2024, il giovedì, ore 18.30-20 (28 euro)*

1. La conquista della libertà: quale percorso educativo per arrivare ad essere giovani liberi pronti per amare, 1 febbraio
2. Ruoli educativi per l'accompagnamento: il padre, la madre e le varie figure di riferimento, 8 febbraio.
3. Media, social e tutto ciò che ruota intorno: quale strada per educare?, 29 febbraio
4. Quale fede? Come parlare di Dio e dell'amore ai fratelli, 7 marzo

---

**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:**

### **EDUCAZIONE E FAMIGLIA**

- L'abc per essere genitori (8 lezioni, 56 euro). [Clicca qui per maggiori informazioni sul corso](#)
- Bambini protagonisti in un mondo che cambia (4 lezioni, 28 euro). [Clicca qui per maggiori informazioni sul corso](#)
- Migliorare la relazione con gli adolescenti (10 lezioni, 70 euro). [Clicca qui per maggiori informazioni sul corso](#)
- Vita di coppia (5 lezioni, 25 euro). [Clicca qui per maggiori informazioni sul corso](#)
- Armonizzare famiglia e lavoro, l'essere e il fare (5 lezioni, 35 euro). [Clicca qui per maggiori informazioni sul corso](#)
- Vita e salute per tutte le età – 1° ciclo già concluso (5 lezioni, 35 euro). [Clicca qui per maggiori informazioni sul corso](#)

### **CITTADINANZA**

- Per una leadership partecipata (4 lezioni, 20 euro). [Clicca qui per maggiori informazioni sul corso](#)
- L'arte del dialogo in ambito culturale, politico, religioso (4 lezioni, 20 euro). [Clicca qui per maggiori informazioni sul corso](#)
- Come diventare cittadini globali. Sviluppare il senso di comunità (5 lezioni, 35 euro). [Clicca qui per maggiori informazioni sul corso](#)

### **CHIESA**

- Vocazione e omosessualità (5 lezioni, 35 euro). [Clicca qui per maggiori informazioni sul corso](#)
- La vita consacrata oggi (5 lezioni, 25 euro). [Clicca qui per maggiori informazioni sul corso](#)

---

**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)**

---