

# IN CUCINA CON WALCE

**LEZIONI DI CUCINA NATURALE PER PAZIENTI ONCOLOGICI**  
*Vivere l'alimentazione con piacere ed equilibrio*

Oggi più che mai sappiamo che la nostra salute è anche e soprattutto una questione di alimentazione. È dalla consapevolezza di questo semplice fatto che nasce la cucina naturale. Una cucina pensata per essere più ampia, luminosa, aggiornata, che non solo prepara cose buone ma insegue consapevolmente un ideale di salute, la cucina alla quale oggi viene riconosciuto un ruolo fondamentale nella prevenzione primaria delle patologie moderne.

**Il programma di questi incontri ha carattere introduttivo e fornisce utili suggerimenti a chi desidera seguire un'alimentazione equilibrata ed adatta alle proprie esigenze.**

Le lezioni pratiche di cucina comprendono alcuni esempi di piatti buoni e rispettosi delle raccomandazioni nutrizionali, esempi di come il cibo possa contribuire a creare le basi di una buona salute.

I Lezione

**Giovedì 24 marzo 2016**

II Lezione

**Giovedì 31 marzo 2016**

III Lezione

**Venerdì 15 aprile 2016**

IV Lezione

**Venerdì 22 aprile 2016**

Lezione di Panificazione

**Mercoledì 27 aprile 2016**

**Orario: dalle 18 alle 20.30**

**Lo Chef Giovanni Allegro, specializzato in cucina naturale, terrà il corso.**  
*I piatti preparati saranno consumati insieme a fine lezione.*

**Sede: CUOCHIVOLANTI | Via Modena, 43 - Torino**



**Per informazioni e iscrizioni: Segreteria WALCE tel. 011 9026980 - [info@oncologiapolmonare.it](mailto:info@oncologiapolmonare.it)  
[www.womenagainstlungcancer.eu](http://www.womenagainstlungcancer.eu)**