

---

## Per un'alimentazione sana e sostenibile

**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”. Il corso è già terminato, ma tutte le lezioni saranno a disposizione dei nuovi abbonati, che potranno accedere alla cartella con i materiali.**

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). <https://youtu.be/vmVdbix9sOM> Il corso è già terminato, ma tutte le lezioni saranno a disposizione dei nuovi abbonati, che potranno accedere alla cartella con i materiali. Ecco le tematiche affrontate al costo di soli **42 euro**.

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

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)\_\_***