



LABORATORIO DI CUCINA, NUTRIZIONE, NEUROSCIENZE E MINDFUL-EATING, TRA CHIACCHIERE E FORNELLI

Con **Ester** e **Valeria** alla **EXDogana** il **20/09 - 25/10 - 22/11** dalle 19:00 alle 22:00

Incontro 1 “Dalla dieta mediterranea alla schiscetta perfetta!”

Ricette complete, versatili e bilanciate, chiacchierando di educazione alimentare, fisiologia della nutrizione, ingredienti ed ecosistema.

Incontro 2 “Per partire con il piede giusto. Tante idee per le tue colazioni e merende”

Nutrire il corpo, la mente e l'anima fin dalle prime luci. Capiremo attraverso la fisiologia del sonno e del risveglio come alimentarci al meglio in questa fase della giornata, quali cibi proporci e come cucinarli. Impareremo a comprendere l'importanza dell'intervallo, di come nutrirci e di che cosa preparare (e ti porti a casa la colazione per il giorno dopo!)

Incontro 3 “Piattini e Mindful eating: come rendere più esperienziale il momento del pasto”

Cosa succede al nostro cervello quando mangiamo? Che cosa crea l'esperienza gastronomica? Prepareremo una serie di piattini per viaggiare nelle viscere dei nostri sensi, mentre cerchiamo di capire come funzioniamo, come mangiamo e cosa sentiamo quando ci ascoltiamo.

COSTO: ogni incontro, sia teorico che pratico, ha un costo di €100. Se partecipi a tutti e tre gli incontri il prezzo scontato è di 270€.

INFO E PRENOTAZIONI: inviando una mail a visite@exdogana.it indicando nome, cognome, recapito telefonico e allegando **bonifico** (IT25P0501810800000011385770 Causale: “SOBREMESA”) o pagando presso la bottega anticipatamente



Ester @bioester.azzola è biologa specializzata in nutrizione e neuroscienze, è cuoca alla EXDogana di Tornavento, docente di gastrofisica e neurogastronomia nella Escuela de Sommeliers de Carne a Buenos Aires, divulgatrice e consulente nel campo dell'alimentazione tra Italia e Argentina. È fondatrice di Food To Grow, un progetto internazionale di educazione alimentare per l'infanzia e le scuole.



Valeria @sketch_eat è biologa nutrizionista, lavora a Torino, Milano oppure online. Oltre all'attività in studio ama organizzare eventi, workshop e retreat a tema mindful eating e nutrizione. Collabora inoltre con aziende, è parte del team “Nutrition” nella onlus “Help 4 Optimism” ed è membro del progetto “Nude”: un'associazione no profit che mira alla prevenzione e alla promozione della salute.

Con il patrocinio di

Parco Ticino



Un'iniziativa di

