

# MEDITERRANEA

*Una dieta antica in tempi moderni*

Con la nutrizionista  
dott.ssa Martina Sgarbanti

 [@dr.ssa\\_sgarbanti\\_nutrizionista](https://www.instagram.com/dr.ssa_sgarbanti_nutrizionista)

**Domenica 18 Ottobre**  
dalle 9:30

Dalla piramide alimentare al piatto,  
riscopriamo la genuinità  
della dieta mediterranea  
attraverso semplici ricette.

**Domenica 25 Ottobre**  
dalle 9:30

Impariamo a fare la spesa  
ed a conservare gli alimenti  
per programmare al meglio  
la dieta settimanale.

Ad ogni appuntamento la parte  
teorica sarà affiancata da un  
cooking show

Quota di partecipazione 20€ ad incontro  
Ogni incontro avrà la durata di 2,5 ore  
Prenota via WhatsApp al 370 3379804

Villa Medici del Vascello

Via Giacomo Matteotti, 2 - San Giovanni in Croce (CR)

370 3379804 - [www.villamedicidelvascello.it](http://www.villamedicidelvascello.it)