



AIAB 1988/2013
25 anni
di buon biologico italiano

Aiab Emilia Romagna vi invita all'incontro

“Alimentazione consapevole e qualità degli alimenti”

Sarà presente la **Dott.ssa Federica Badiali Biologa Nutrizionista**

Sabato 31 Maggio 2014 dalle 16,00 alle 19,00

Sala Polivalente Cooperativa Ducamara

Via Tolara di Sopra 78 Ozzano Emilia (Bologna)

Il seminario è rivolto principalmente alle donne che stanno affrontando un percorso oncologico e ai loro familiari ed intende fornire informazioni, conoscenze e strumenti concreti e utili per affrontare il processo di cambiamento alimentare durante la cura e anche post cura nei percorsi di lotta ai tumori al seno e contro i rischi di recidiva.

Il seminario si concluderà con una merenda all'aperto con prodotti biologici del territorio.

Il seminario è gratuito. E' gradita la prenotazione ad Aiab Emilia Romagna, scrivendo ad aiab.er@aiab.it o telefonando al 3392792038, per permettere la migliore organizzazione.

Primo seminario e presentazione del progetto:

MangioBio: il Buon Cibo della Vita

L'alimentazione ricopre un ruolo fondamentale nella prevenzione della comparsa di recidive in donne già operate di tumore: le probabilità di sviluppare un nuovo tumore sono, infatti, più alte rispetto a quelle di chi non ne ha mai sofferto, anche se tendono comunque a decrescere con il tempo. Spesso però non è facile attuare un cambiamento duraturo di stile di alimentazione e introdurre nella quotidianità l'uso di nuovi cibi, nuovi stili di vita, reperire con facilità le materie prime senza condizionare e rendere difficoltoso il momento del pasto. Il progetto intende, con le azioni previste, educare ad uno stile alimentare sano, elaborare menù che prevedono la riduzione delle proteine e dei grassi animali a favore di alimenti ricchi di fibre.

Non solo teoria ma anche pratica, con la realizzazione di laboratori di cucina per rendere sano e gustoso nonché educativo il momento del pasto e facilitare l'acquisto di prodotti sani, locali, e accessibili anche dal punto di vista economico.

Programma realizzato grazie al contributo offerto dalla **Susan G. Komen Italia onlus**

Info prenotazioni

AIAB Associazione Italiana per l'Agricoltura Biologica dell'Emilia Romagna
Piazza dei Martiri, 1 - 40121 Bologna | tel 051 648 66 94 | aiab.er@aiab.it | www.aiab-emiliaromagna.it

