

Mercoledì 10 marzo alle ore 16,00 presso l'istituto alberghiero Perotti in via Niceforo, 8 Bari, parte il corso divulgativo

OPINIONI A CONFRONTO: grassi, legumi e uova quando fanno bene, quando fanno male che prevede tre incontri, uno al mese:

- **I grassi. "Se è buono fa male": fine di un luogo comune.** (10 marzo)
- **Legumi e uova. Non tutti sanno che...** (7 aprile)
- **La dieta: controllo del peso senza la calcolatrice** (19 maggio)

Ogni incontro sarà strutturato in **due moduli**:

-Lezione in aula teorica tenuta dalla dott.ssa Anna D'Eugenio, direttore scientifico Spesalfa

-Laboratorio alimentare: Preparazione e test delle soluzioni nutrizionali con la guida di uno chef dell'istituto alberghiero

Per prenotazioni e informazioni info@spesalfa.it