

17.01.26



NUTRIBENESSENZA
L'ESSENZA RACCHIUSA IN TE
ALIMENTAZIONE DONNA BENESSERE

EVENTO

Consapevole **NUTRIZIONE**

DI SABRINA CULMONE
INFO +41 76 328 12 83

SABATO 17.01.2026
DALLE 10.00 ALLE 13.00
INCONTRO
INTERATTIVO
SULLA
NUTRIZIONE
VEGANA E
VEGETARIANA

CHF 120. – NEL PREZZO È INCLUSO
MATERIALE DIDATTICO, PAUSA CAFFÈ
CON “COLAZIONE”.

MIN. 3 PARTECIPANTI; ISCRIZIONI
ENTRO MARTEDÌ 13.01.2026 ORE 18.00
ACCONTO: CHF 70. – DIFFERENZA IN
LOCO IN CONTANTI O PER TWINT.



**OLISTIC
SPACE**
ENTRA NEL BENESSERE

PRESSO OLISTIC SPACE
VIA SAN PIETRO PAMBIO 1A
PARADISO



Vuoi cambiare alimentazione e **seguire una dieta vegetariana o vegana** e non sai dove partire? Tante domande su e dove trovare proteine e come abbinarle, portare variabilità a tavola e come prevenire una carenza vitaminica B12?

OPPURE

Sei già vegana e vegetariana e vorresti conquistare maggior sicurezza con la tua alimentazione, accertarti di coprire il fabbisogno proteico e di come prevenire una carenza vitaminica B12?

Allora, questa presentazione è fatta per te!

Scopriremo le **basi fondamentali** per garantirti un ottimo rapporto del **fabbisogno proteico giornaliero a base vegetale**, a cosa prestare attenzione e come prevenire una carenza vitaminica B12 con consigli pratici.

- Faremo un'attività tutti insieme dove porterai a casa nuove idee per variare i piatti in cucina.

Se senti la chiamata allora salva la data ed [**ISCRIVITI SUBITO**](#). Posti limitati



Consapevole
NUTRIZIONE
DI SABRINA CULMONE
INFO +41 76 328 12 83

SABATO 17.01.2026
DALLE 10.00 ALLE 13.00

**VUOI CAMBIARE ALIMENTAZIONE E
SEGUIRE UNA DIETA VEGETARIANA O
VEGANA E NON SAI DOVE PARTIRE?**

**TANTE DOMANDE SU E DOVE
TROVARE PROTEINE E COME
ABBINARLE, PORTARE VARIABILITÀ A
TAVOLA E COME PREVENIRE UNA
CARENZA VITAMINICA B12?**

**INSIEME SCOPRIREMO LE BASI
FONDAMENTALI PER GARANTIRTI UN
OTTIMO RAPPORTO DEL FABBISOGNO
PROTEICO GIORNALIERO A BASE
VEGETALE, A COSA PRESTARE
ATTENZIONE E COME PREVENIRE UNA
CARENZA VITAMINICA B12 CON
CONSIGLI PRATICI.**

**FAREMO UN'ATTIVITÀ TUTTI INSIEME
DOVE PORTERAI A CASA NUOVE IDEE
PER VARIARE I PIATTI IN CUCINA.
SE SENTI LA CHIAMATA ALLORA SALVA
LA DATA ED ISCRIVITI SUBITO.
POSTI LIMITATI.**



**OLISTIC
SPACE**
ENTRA NEL BENESSERE

**PRESSO OLISTIC SPACE
VIA SAN PIETRO PAMBIO 1A
PARADISO**

