

WORKSHOP TEORICO PRATICO SULLE PREPARAZIONI A BASSO IMPATTO GLICEMICO

Rimini, 25 maggio 2017 – Si terrà sabato 27 maggio **il primo Workshop teorico pratico sulle preparazioni a basso impatto glicemico a cura di Paola Di Giambattista, Nutritional Cooking Consultant e Naturopata** in collaborazione con la farmacista, erborista e FoodBlogger Erika Brugugnoli. L'appuntamento è in programma dalle ore 9.30 alle 15.00 presso l'Hotel Villa Claudia di Bellaria Igea Marina.

Con l'avvio della bella stagione tornano così le collaborazioni della sammarinese Paola Di Giambattista con alcune delle strutture ricettive del nostro territorio. Nell'occasione saranno spiegati i diversi tipi di zuccheri – semplici, complessi, raffinati – e le modalità su come utilizzarli in maniera corretta. Saranno inoltre illustrati i diversi cereali e pseudo cereali, le farine di frutta a guscio, di legumi e i burri vegetali. Saranno poi portati tanti esempi su perché lo zucchero raffinato è stato definito il killer bianco.

Nel particolare di seguito si elencano i temi che verranno affrontati durante le oltre 5 ore di workshop: cos'è l'indice glicemico degli alimenti e perché è importante conoscerlo, come agiscono sul nostro organismo gli zuccheri semplici e quelli complessi, quali sono i giusti ingredienti per un'alimentazione a basso impatto glicemico.

Durante la sessione pratica i partecipanti, guidati da Paola di Giambattista ed Erika Brugugnoli si cimenteranno nella preparazione di diverse ricette: dalla barretta raw, cocco e avena con noci e cioccolato fondente ai frollini vegan a base di strudel fino alla realizzazione di una colazione home-made con solo cereali. Il tutto ovviamente senza zuccheri aggiunti.

Il focus come per tutti gli appuntamenti a cura di Paola Di Giambattista è nutrirsi sano per vivere meglio!

Registrazione partecipanti ore 9.00 inizio workshop ore 9.30, conclusione lavori ore 15.00.

Per informazioni e prenotazioni:

iinfo@paoladigiambattista.com, <https://www.facebook.com/paoladigiambattista>
Paola Di Giambattista, consulente specializzata in educazione alimentare,
food marketing e naturopatia offre servizi e consulenza sia alle persone che
agli operatori del settore alimentare (Horeca, negozi Bio, GDO).

Ufficio Stampa Laura Ravasio – Nuova Comunicazione
cell. 348 9330574 – email ravasio@nuovacomunicazione.com
www.nuovacomunicazione.com

<https://www.facebook.com/NuovacomunicazioneRimini/>