



**LILT - Sezione Provinciale di ASTI
in collaborazione con DIANA5**



3 lezioni di alimentazione naturale con i cuochi del Progetto Diana5 e poi.... tutti a tavola!

CIBO

- ALTA QUALITA'
- GRANDE VARIETA'
- STAGIONALITA'
- MODERATA QUANTITA'
- SEMPLICITA'
- FANTASIA

Venerdì 7/11 2014 ore 17.00 - cucina Giovanni Allegro:

**“IMPARIAMO AD USARE IL CIBO PER CONTRASTARE
GLI STATI D’ANIMO NEGATIVI E FAVORIRE IL BUON UMORE”**

Martedì 25/11 2014 ore 17.00 - cucina Cristina Piccarolo:

”NOVEMBRE TI COCCOLA”

Martedì 16/12 2014 ore 17.00 - cucina Giovanni Allegro:

“LA CUCINA DEGLI ALTRI: PIATTI SCELTI DELLA CUCINA GIAPPONESE”

**Gli incontri si terranno presso il Ristorante 360° Food Experience - Movicentro
P.zza del Palio - Il costo di ogni lezione/cena è di 25€**

**Prenotazioni presso la sede della LILT di Asti - 0141 595196
o telefonando a Cristina Gavazza tel: 3286083867**