



ATiDU Ticino e Moesano

ASSOCIAZIONE  
PER PERSONE  
CON PROBLEMI  
D'UDITO

## L'incontro: appuntamento con la salute: "Il colesterolo in cucina, come affrontarlo per domarlo"



*Tutto quello che devi sapere sul colesterolo in un webinar esplicativo, ricco di spunti per la quotidianità.*

*Cosa è, come funziona nel nostro corpo*

*Quali organi dobbiamo curare maggiormente*

*Quali strategie quotidiane possiamo mettere in atto*

*Quali alimenti preferire*

*Come gestire la giornata alimentare*

**Chiara Pelossi:** da sempre appassionata di cucina e alimentazione sana, convinta che la salute passi anche dal piatto, ha seguito molteplici formazioni nell'ambito dell'alimentazione che le hanno poi permesso di offrire consulenze specializzate. Ha creato un frizzante sito internet ed un blog "Cavoli a merenda" ricco di idee e preziosissimi consigli. Chiara è inoltre anche insegnante di cucina naturale presso i Corsi per adulti del Canton Ticino, una scrittrice di narrativa e giornalista presso la rivista Gente Sana.

**Data: mercoledì 26 gennaio 2022 - ore 20.00**

**Online tramite piattaforma in zoom, l'invito sarà recapitato direttamente via mail agli iscritti**

Iscrizioni: inviando una mail a [info@atidu.ch](mailto:info@atidu.ch) o telefonando 091 857.15.32