



## Appuntamento con la salute “CIBO E VITALITÀ” come supportarsi nella vita ed in cucina?



*In un mondo pieno di stimoli e ritmi frenetici, alimentazione e benessere mentale diventano alleati fondamentali. Durante questa serata scopriremo come il cibo possa sostenere la nostra energia vitale, la concentrazione e l'equilibrio quotidiano. Impareremo semplici trucchetti e piccoli rimedi utili per vivere con più presenza, leggerezza e vitalità.*

***Un incontro per ritrovare benessere e ispirazione nella quotidianità.***

*Nel webinar questo e molto altro ancora.*

**Chiara Pelosi**: è coach certificata in nutrizione presso l'**Institute for Integrative Nutrition (IIN)**, con formazione internazionale in alimentazione integrata, nutrizione clinica e prevenzione. Fondatrice di “**Cavoli a merenda**”, è docente di cucina naturale e giornalista per la rivista *Gente Sana*.

**Data: Martedì 27 gennaio 2026 – 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