

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Corso di cucina Tigros: tu sei cosa mangi

Redazione · Friday, June 15th, 2018

Conosci il detto “**Sei quello che mangi**”? E’ assolutamente vero. Molti studi hanno evidenziato il rapporto tra cibo e l’umore e hanno scoperto che alcuni alimenti influenzano le funzioni cognitive, la chimica del cervello e la memoria. Impariamo insieme cosa mangiare per trarre il meglio da ogni alimento.

In collaborazione con ATS Insubria – Dipartimento di igiene e prevenzione sanitaria promozione della salute e prevenzione fattori di rischio comportamentali, nelle cucine del Buongusto di Tigros, lunedì 18 giugno ci saranno la **dott.ssa Maria Antonietta Bianchi** Medico Specialista in Scienza dell’Alimentazione, della Nutrizione e Stili Alimentari ATS Insubria, e la **dott.ssa Sara Frigerio** Dietista Qualità della Nutrizione e Stili Alimentari. Ai fornelli lo **chef Alberto Broggin**i direttamente dal ristorante "Il Borgo degli Artisti" di Varese.

Appuntamento al Tigros di Busto Arsizio, in via Pirandello 9, lunedì 18 giugno dalle 17 alle 19. Le iscrizioni di tutti i corsi, gratuiti, sono già aperte all'indirizzo www.tigros.it, o telefonando al numero verde 800905033. Il programma completo è disponibile sul sito www.tigros.it e nei punti vendita Tigros.

This entry was posted on Friday, June 15th, 2018 at 5:27 pm and is filed under [Altre news](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.