

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Nerviano, in sala Bergognone “La cucina delle emozioni” di Marco Bianchi

Leda Mocchetti · Monday, February 18th, 2019

Giovedì 21 febbraio alle 21.00 la Sala Bergognone dell'ex monastero degli Olivetani ospiterà **Marco Bianchi**: il famoso divulgatore scientifico e food counselor presenterà il suo nuovo lavoro "**La mia cucina delle emozioni**".

"Happy food, happy life" è il motto che sprona Marco Bianchi a **scoprire gli ingredienti perfetti per avere sempre un buon equilibrio emotivo e fisico**. Bianchi, apprezzato food mentor e voce autorevole nel panorama dell'alimentazione italiana, ha individuato 7 "categorie emotive" su cui lavorare per ritrovare la carica necessaria: gli affetti, l'energia, il buonumore, la creatività, il riposo, la concentrazione e il coraggio. Per ogni categoria ha ideato dieci ricette e scritto numerose schede di approfondimento scientifico sugli ingredienti utilizzati e sui nutrienti che li compongono.

This entry was posted on Monday, February 18th, 2019 at 3:31 pm and is filed under [Eventi](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.