

Gli appuntamenti di Aprile

- | | |
|-----------------------|---|
| 02 APRILE | LA LISTA DELLA SPESA 1: FRUTTA E VERDURA |
| 09 APRILE
ore 9.00 | LA LISTA DELLA SPESA 2: FONTI DI CARBOIDRATI |
| 10 APRILE
ore 9.00 | CONSIGLI PER IL MENU DI PASQUA |
| 14 APRILE
ore 9.00 | LA LISTA DELLA SPESA 3: FONTI DI PROTEINE |
| 14 APRILE | Esercizi a Casa. PALESTRE SALUTE. SUISM (VIDEO Tutorial) |
| 16 APRILE
ore 9.00 | LA LISTA DELLA SPESA 4: I CONDIMENTI E FEED BACK SULLE VOSTRE LISTE DELLA SPESA |
| 17 APRILE
ore 9.00 | COMPORRE IL MENU SETTIMANALE: SUGGERIMENTI |
| 20 APRILE
ore 9.00 | APPROFONDIMENTO SUL SALE (video live) |
| 22 APRILE
ore 9.00 | LETTURA DI ETICHETTE AL TEMPO DEL COVID-19 |
| 24 APRILE
ore 9.00 | RESTIAMO IDRATATI! COSA BERE, QUANTO E COME |
| 27 APRILE
ore 9.00 | LE MODALITA' DI COTTURA |
| 29 APRILE
ore 9.00 | CONSERVARE GLI ALIMENTI: QUALI ACCORTEZZE? |

A cura di Marcella Beraudi, Ruben Bertolusso, Giorgia Micene
NOSTRI VIDEO LIVE POTETE RIVEDERLI QUANDO VOLETE SU FB sulla pagina del
GRUPPO ARGENTO ATTIVO