



#Sgonfiarsi in modo #ecosostenibile? Si può! 🌍



Vuoi #cambiare #vita migliorandola in ogni suo aspetto e nello stesso tempo #ridurre l'impatto delle tue #scelte #alimentari sul #pianeta? 🌍

Spesso quello che metti nel 🛒 carrello è la fonte dei tuoi mali (in primis quella sensazione di #gonfiore che ti rovina le #giornate...) e ha conseguenze negative a livello #ambientale. 🌳🌻🌞🌱🏡

#Amare se stessi e il #pianeta allo stesso tempo è #possibile!

Come? Te lo spiego al mio prossimo #EVENTO #GRATUITO

📌 **martedì 15 maggio dalle 18.00 alle 19.30, BIOBOTTEGA C.SO ADRIATICO N. 26, Torino** dove metterai in pratica in #anteprima "La #Guida Naturale Per Sgonfiarsi" in Tre Giorni che prevederà il tuo 📄 #**gratuito accesso**, sotto la supervisione di Silvia, in un percorso #alimentare dagli incredibili benefici sulla linea, per **tutti** i #partecipanti, un #esclusivo 📄 #Regalo, pensato per la *salute* tua e del pianeta

Addio gonfiore... Le pance gonfie e i chili di troppo che ti appesantiscono hanno i giorni contati...

Una serata speciale in occasione del #Beegreen #Festival, il primo festival dell'#ecosostenibilità di Torino che per la sua edizione "zero" mi ha chiesto di intervenire come #speaker e presentare, in #anteprima, il mio nuovo #eBook "Guida Naturale per #Sgonfiarsi in Tre Giorni".

Il tema? "#SGONFIARSI IN MODO #ECOSOSTENIBILE", a partire da una #lista della #spesa che fa bene a noi e alla madre #terra 🌍 e dall'applicazione di un metodo in #cucina che ci permette di essere #organizzati, #efficienti, #soffisfatti di ciò che mangiamo e attenti agli #sprechi di #ingredienti ed #energia. 🍲 🥗

Sei sempre in preda alla #fretta e finisci per proporre sempre gli #stessi #piatti creandoti un #metabolismo #stanco e #lento e una montagna di #tossine che neanche più il pianeta terra 🌍 sa come #smaltire? Mangi quello che ti capita e raffazzoni così, a casaccio, una #cena o un #pranzo annoiando te stesso e la tua #famiglia?

In questo caso, ti aspetto 📌 **martedì 15 maggio alla #Biobottega in Corso Adriatico 26 a Torino!**

Durante l'incontro ti guiderò a partire dalla #lista 📄 della #spesa della Guida a #creare dei #piatti #naturali che ti #sgonfiano, rapidi, facili e che piaceranno a tutta la #famiglia, al tuo #portafoglio e a Madre #Terra 🌍.

Ti alzerai da tavola più leggero, con il palato soddisfatto e si ridurranno i disturbi che compaiono dopo un pasto

Ti insegnerò a fare la 🛒 #spesa in modo #ecosostenibile e a limitare l'impatto #inquinante delle tue #scelte #alimentari, perché i tuoi #figli possano godere di aria e acque più pulite, #ora e nel prossimo #futuro.

E' ora di dare una **#svolta!** Il motto è: "**se non #ora, quando?**"

Attraverso la mia #Guida, una piccola "palestra" per affacciarti al metodo di #Cucina in #Cambiamento e al "**#Menu #Naturale #Organizzato**", potrai #sgonfiarti in tre soli giorni e iniziare uno straordinario percorso di cambiamento che cambierà per sempre il modo in cui ti senti ogni giorno. Tre giorni per avere la #pancia #piatta, tanta #energia #vitale da toccare le stelle e la voglia di #cominciare qualcosa di nuovo e bello per te e il pianeta. 🌍

"La #Guida Naturale Per Sgonfiarsi" in Tre Giorni, sarà facile seguire le semplici indicazioni, sotto la guida di Silvia, per tornare in #forma, ritrovare il #benessere e sarà in #anteprima e #gratuita 📄 per tutti i #partecipanti.

I posti sono #limitati e stanno andando a #ruba...!!

Prenota il tuo a ✉ silvia@cucinaincambiamento.com o al ☎ 3282128507 o direttamente in #Biobottega a ✉ biobottega.adriatico@gmail.com!

#Promotion #Social & Media a cura di **Francesca Maglie: Event Manager, Marketing, Comunicazione, Influencer Marketing Salute.**

<https://www.facebook.com/franca.maglie>

📌 **Ti aspetto dalle 18 alle 19.30 nella Biobottega di Corso Adriatico 26 a Torino** dove potrai fare già da subito una #spesa #ecosostenibile ed apprezzare qualche bontà all' **#aperitivo** gentilmente organizzato da Monica della **#Biobottega** di corso adriatico 26, al costo di 6€.

Love, trust, care ❤️

Silvia Bianco

P.S. Vuoi scoprire di più su **#Begreen** e il suo ricchissimo #programma di #eventi gratuiti? Clicca qui <https://www.facebook.com/beegreenfestival/>

SILVIA BIANCO

Sono una guida alla terapia alimentare.

Cosa significa?

Che ho appreso gli strumenti, le conoscenze, e i menù con le ricette (sì! soprattutto questi perché la rivoluzione del proprio star bene e il cambiamento alimentare parte dalla pratica) per guidarti in modo sicuro e divertente a cambiare in meglio le tue abitudini alimentari e migliorare ogni aspetto della tua salute.

Ho frequentato il corso di terapia alimentare della scuola la Sana Gola di Milano www.lasanagola.com e ho conseguito questo meraviglioso diploma.

Ora voglio mettere a disposizione la mia professionalità, i miei studi e la mia esperienza in merito perché dal momento in cui ho cominciato a scegliere i cibi in base al principio della medicina tradizionale cinese ying e yang e della terapia alimentare e a cambiare alcuni aspetti del mio stile di vita partendo dal diventare super pratica ed organizzata in cucina, sono partita dal avere una cucina perennemente esplosa a capire come cucinare in fretta una cucina naturale e a creare un metodo, la mia vita continua a cambiare in meglio. Evviva!

<http://www.cucinaincambiamento.com>

<http://www.cucinaincambiamento.com/eventi/be-green-festival-torino-agonfiarsi-in-modo-ecosostenibile/>

<https://www.facebook.com/silvia.bianco.359>

https://www.instagram.com/cucina_in_cambiamento/

#Sgonfiarsi #ecosostenibile #spesa #cucina #naturale #panciapiatta #terra
#Cambiamento #menùnaturale #sceltealimentari #eBook #sprechi #anteprima
#metabolismo #tossine #energiavitale #pianeta



SGONFIAMOCI IN MODO ECOSOSTENIBILE

15 MAGGIO_H. 18.00/19.30

Biobottega, C.so Adriatico 26 - Torino

A cura di Cucina in cambiamento

 **eeGreen**

festival della sostenibilità_edizione zero



IN REGALO
in anteprima
per i
partecipanti!

Presentazione del nuovo eBook di Silvia Bianco:

LA GUIDA NATURALE PER SGONFIARSI in tre giorni!



+ Per chi lo desidera...

Prima dell'evento, **aperitivo Bio ecosostenibile** di Biobottega a **6€**

PARTECIPAZIONE GRATUITA!

Riserva il tuo posto all'incontro, scrivi a: silvia@cucinaincambiamento.com
oppure telefona al numero: **328 2128507**